Copilul și spiritualitatea

Noua știință a parentajului pentru o viață împlinită și sănătoasă

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

LISA MILLER

TREI

Bestseller *New York Times* și *USA Today*

Lisa Miller

Copilul și spiritualitatea

Noua știință a parentajului pentru o viață împlinită și sănătoasă

Traducere din engleză de
Bogdan Boghițoi

TREI
2016

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

THE SPIRITUAL CHILD
The New Science on Parenting for Health and Lifelong Thriving
Lisa Miller, Ph.D.

Text Copyright © 2015 by Lisa Miller
Această ediție s-a publicat prin acord cu St. Martin's Press, LLC

© Editura Trei, 2016
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-40-0001-9
ISBN PDF: 978-606-40-0002-6
ISBN Print: 978-606-719-892-8

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu
Director editorial: Magdalena Mărculescu
Redactor: Manuela Sofia Nicolae
Design: Faber Studio
Foto copertă: Guliver/Getty Images/ © Annie Otzen
Director producție: Cristian Claudiu Coban
Dtp: Gabriela Chircea
Corectură: Roxana Nacu, Elena Bițu

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin

internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Întru iubire, pentru Isaiah, Leah și Lila

Introducere

Știința e o perspectivă, o modalitate de a înțelege aproape orice, chiar spiritualitatea. Știința are rezultate mai ales când vine vorba de descifrarea lucrurilor greu perceptibile cu ochiul liber, ceea ce a făcut-o cu atât mai valoroasă atunci când investigăm dovezi tangibile care să ne explice relațiile cu o sferă esențialmente intangibilă.

Sunt psiholog clinician, directorul pentru psihologie clinică al Teachers College din cadrul Universității Columbia, dar și unul din cei mai importanți oameni de știință din domeniul în rapidă dezvoltare al spiritualității, psihologiei sănătății mentale și dezvoltării de sine. Laboratorul meu a derulat numeroase studii și a publicat nenumărate articole științifice despre dezvoltarea spirituală a copiilor, adolescenților și familiilor. Adesea, la conferințele pe care le țin în toată țara, părinții se grăbesc să povestească modul în care copiii lor se ocupă de frații mai mici sau de bunicii în vârstă, cum vorbesc animalelor sau intonează o rugă. „Copiii sunt atât de spirituali!“ declară ei. Uneori, atunci când în familie apar momente de criză, copiii manifestă, oportun, mai multă înțelepciune și înțelegere decât adulții din jurul lor, exasperați sau îndurerați. Aceste momente sunt doar licăriri ale realităților ce stau la baza copilăriei. În calitate de om de știință, știu că spiritualitatea copiilor e un adevăr solid și indiscutabil, dar care, în mod straniu, nu e vizibilă în cultura noastră dominantă. „Spiritualitatea copiilor“ nu-i doar o anecdotă sau o părere, a mea sau a oricui altcuiva. E

un fapt științific demonstrat.

Când acum cincisprezece ani mi-am început activitatea de cercetător clinician interesat de știința spiritualității în sănătate, m-am lovit de un enorm scepticism, de refuzuri brutale și de uși trântite la propriu atunci când îmi făceam expunerile de caz în cadrul facultăților de medicină. La cumpăna dintre milenii, persista încă în științele sociale și medicină o animozitate destul de puternică împotriva spiritualității și religiei — două concepte distincte, după mine. Foarte repede, am învățat să mă aștept la comentarii sceptice sau disprețuitoare: „Spiritualitatea nu-i psihologie“, „Cum o să mai atragă laboratorul tău finanțări?“ ori „E același lucru ca rugăciunea în școlile de stat?“ (Ceea ce, desigur, nu are nimic de-a face cu studiul spiritualității în sănătate.) Chiar și așa, uneori întrezăream o lucire de interes, iar câteodată o curiozitate vie. Aceste rare reacții au venit de la idolii mei, care sunt oamenii de știință cei mai importanți din domeniu, tocmai pentru că manifestă o curiozitate vorace și respect pentru fapte.

Deși datele referitoare la spiritualitate erau inițial puține, cele câteva studii existente au dat un semnal atât de puternic, încât era imposibil să o ignori ca subiect de interes științific și cercetare. Așa am pășit pe calea mea științifică, ce a devenit între timp munca vieții mele: studiul spiritualității noastre înnăscute, ca fundament al sănătății mentale și mulțumirii, mai ales al dezvoltării sale în primele două decenii de viață. Împreună cu câteva laboratoare din toată țara, eu și colegii mei am început să construim o nouă știință a spiritualității, sănătății mentale și stării de bine. Cercetările ample și de pionierat ce au rezultat, progresele din științele creierului și descoperirile datorate neuroimageriei, interviurile amănunțite cu sute de copii și pacienți, studiile de caz, împreună cu un bogat material anecdotic arată că:

- Spiritualitatea este o resursă neexploatată pentru înțelegerea dezvoltării umane, rezilienței și maladiei, sănătății și însănătoșirii. Lipsa de sprijin pentru dezvoltarea spirituală a copiilor a contribuit alarmant de mult la creșterea suferinței emoționale și a comportamentelor de risc în rândul copiilor și adolescenților. Această cunoaștere a dezvoltării spirituale e în măsură să rescrie explicațiile contemporane ale exploziei ratei depresiei, abuzului de substanțe, comportamentelor adictive și ale altor probleme de sănătate.
- Conștientizarea dezvoltării spirituale dă posibilitatea de a pregăti adolescenții pentru travaliul interior necesar individuației, dezvoltării identității, rezistenței emoționale, caracterului, relațiilor sănătoase și pentru a conferi muncii sens. Spiritualitatea este principiul organizator al vieții interne în al doilea deceniu, propulsând adolescenții către o maturitate cu sens și scopuri, înfloritoare și conștientă.
- Dezvoltarea spirituală din primii ani antrenează adolescentul să abordeze mai bine întrebările existențiale, predictibil dificile și potențial generatoare de confuzie, care fac din adolescență o încercare atât de mare pentru cei aflați la această vârstă (dar și pentru părinții lor). De asemenea, ea protejează sănătatea, reducând riscul de depresie, abuzul de substanțe, agresivitatea și comportamentele de mare risc, inclusiv asumarea de riscuri fizice și opțiunea pentru o viață sexuală lipsită de intimitate emoțională.
- Din punct de vedere biologic, suntem construiți să avem legături spirituale. Dezvoltarea spirituală este un imperativ psihologic pentru specia noastră, chiar din

momentul în care ne naștem. Sensibilitatea spirituală înnăscută a copiilor mici — spre deosebire de alte direcții de dezvoltare, cum ar fi cea a limbajului sau a cogniției — își face apariția întreagă și e structurată de natură spre a pregăti copilul pentru viitoarele decenii, inclusiv pentru dificila tranziție în dezvoltare din adolescență.

- În primul deceniu de viață, copilul avansează într-un proces de integrare a „cunoașterii“ sale spirituale cu dezvoltarea altor aptitudini, incluzând dezvoltarea cognitivă, fizică, socială și emoțională, toate fiind modelate de interacțiunea cu părinții, familia, colegii și comunitatea. Fără sprijin și încurajări de a-și dezvolta respectiva parte din sine, afinitățile spirituale ale copilului se degradează, „dezagregându-se“ sub presiunea unei culturi materialiste obtuze.
- Știința spiritualității ne oferă posibilitatea să privim adolescența într-o lumină nouă, care ne dă multe, multe speranțe: accelerarea pe toate direcțiile a dezvoltării din timpul adolescenței, anterior văzută ca o tranziție agitată către maturitatea fizică și emoțională, poate fi mai bine înțeleasă acum ca un parcurs al căutării și dezvoltării spirituale. Acest fenomen de dezvoltare poate fi constatat în orice cultură, iar cercetările au scos la lumină dovezi clinice și genetice pentru această accelerare a trezirii spirituale.
- Părinții și copiii au traiectorii de dezvoltare paralele, nevoia și dorința copilului de explorare spirituală coincizând cu o fază similară de „căutare“ din viața adultă. Pentru părinte și copil, sensul și conexiunea conduc adesea la descoperirea de sine spirituală. Acest impuls comun înseamnă că fazele de căutare ale adultului și ale copilului se pot declanșa și sprijini reciproc. Copiii

ne pot oferi impulsul de descoperire spirituală, pot fi muze sau călăuze, și din când în când sursa de lumină.

Aceste descoperiri evidențiază criza care mocnește atunci când e neglijată dezvoltarea spirituală a copilului sau când îi sunt reprimate curiozitatea și căutările spirituale. Și totuși, un număr de factori, de la cei culturali la cei ideologici și tehnologici, au făcut ca mulți părinți reticenți să nu fie în largul lor sau să se teamă să se implice în căutările spirituale ale copiilor. Mai mult ca niciodată, într-o cultură unde banii mulți, faima deșartă și cinismul au devenit valori dominante toxice, copiii noștri au nevoie de sprijinul nostru atunci când caută o viață înrădăcinată în spiritualitate, la fiecare vârstă, iar noi avem nevoie să descoperim și să ne întărim propria spiritualitate.

SPIRITUALITATEA NATURALĂ E CEA MAI VECHE ȘI CEA MAI NOUĂ MARE IDEE PENTRU PĂRINȚI ȘI COPII

Istoria psihologiei și a creșterii copilului din secolul al douăzecilea și de la începutul secolului al douăzeci și unulea poate fi văzută ca o serie de „mari idei“, care au modelat felul în care cultura noastră înțelege sinele psihologic, al nostru și al copiilor noștri. O mare idee nouă e ceva ce-i face pe părinți să simtă că vor să exclame „Aha!“: „Da, întotdeauna am simțit asta; acum știu că-i adevărat!“ sau „Am simțit dintotdeauna că exista ceva. Acum mi-e limpede“. Uneori e un simplu „Habar n-aveam!“ Sprijinite de știință, marile idei arată părinților cum să-și încurajeze copiii de o manieră nouă, profitând de resurse neexploatate ce le sunt la îndemână.

O mare idee pentru părinți e definită de trei componente. În primul rând, o mare idee ne e semnalată de descoperiri științifice recente, de avangardă. Ceea ce înainte puteam sesiza

doar intuitiv, dar nu și vedea lămurit, ajunge acum să fie confirmat de cercetare. În al doilea rând, știința poate arăta că o mare idee poate influența și chiar spori spectaculos mulțumirea, resursele interne și succesul copiilor noștri. În al treilea rând, o mare idee identifică moduri specifice în care părinții pot să-și sprijine și să-și ajute copiii să se dezvolte.

Printre marile idei ale ultimilor douăzeci de ani regăsim *psihologia pozitivă* a psihologului și autorului Martin Seligman, care a revoluționat înțelegerea populară a fericirii și stării de bine. El a evidențiat modul în care aceste sentimente nu sunt simple părți ale temperamentului nostru înnăscut, fiind mai degrabă maleabile și putând fi deprinse. S-a demonstrat că optimismul poate fi învățat,[1] și nu e doar înnăscut, ceea ce-i o mare idee care a deschis cunoștințelor psihologiei pozitive căi de acces spre familie, școli și comunitate. Alte mari idei: Peter Salovey, care acum este președintele universității Yale, a dezvoltat noțiunea de inteligență emoțională (EQ)[2] surprizând, într-un studiu sistematic, intuiția noastră că unii dintre semenii noștri sunt „mai deștepți“ când au de-a face cu oamenii, o trăsătură care contribuie pozitiv la succes, dincolo de aporturile deja studiate ale unui IQ superior. Dean Hamer, cercetător la National Institute of Health, a atras atenția asupra determinanților genetici ai comportamentului uman;[3] discuția ulterioară căreia i-a dat naștere despre contribuția factorilor înnăscuți la personalitatea copilului a arătat părinților că anumite lucruri anterior considerate drept simple alegeri, cum ar fi orientarea sexuală, sunt condiționate genetic. Mai recent, Carol Dweck a pus în evidență două „stări de spirit“ radical diferite,[4] provenind din două feluri de laude părintești: cea care încurajează copiii să parcurgă etapele învățării, și cea care recompensează performanța, ultima făcând copiii mai anxioși și mai vulnerabili la „blocaje“. Aceste mari idei ne ajută să ne

percepem limpede copiii, să-i înțelegem mai profund, și să ne cunoaștem mai bine rolul de părinți, care să-i ajute să-și realizeze pe deplin potențiale cele mai strălucite.

Cred că următoarea mare idee pentru părinți e cea referitoare la o nouă facultate umană, descrisă științific, pe care aș numi-o spiritualitate naturală. Putem în acest moment să aplicăm noile cercetări și date cu privire la relațiile dintre spiritualitate și sănătatea, fericirea și realizarea omului felului cum înțelegem creșterea copilului și dezvoltarea sa. Descoperirile noastre demonstrează existența spiritualității naturale, ca o capacitate a omului — la fel cum EQ și IQ sunt îndeobște recunoscute drept capacități — asociată clar cu succesul și satisfacția în viață.

Știm că „busola spirituală interioară“ e o facultate înnăscută, concretă și că, asemenea EQ-ului, face parte din înzestrarea noastră biologică. Ea posedă o bază biologică, ce poate fi și ea cultivată. Dovezile sunt solide, indiscutabile și riguroase din punct de vedere științific.

Copiii noștri posedă o spiritualitate înnăscută, care e cea mai importantă sursă de rezistență a ființelor omenești, iar noi, ca părinți, putem sprijini dezvoltarea spirituală a copiilor noștri. Opțiunile pe care le avem atunci când ne creștem copiii, pe parcursul primelor două decenii de viață, le afectează fundamental dezvoltarea spirituală în moduri care durează toată viața. Ba chiar spiritualitatea naturală pare să fie cel mai important factor ce afectează sănătatea copiilor și capacitatea lor de a ajunge la o stare de bine.

CE ÎNȚELEG PRIN „SPIRITUALITATE“ ÎN ACEASTĂ CARTE

Pentru a înțelege importanța spiritualității în viața copilului, va trebui să pricepem întâi ce se înțelege prin „spiritualitate“.

Cercetările evidențiază o diferență clară între adeziunea strictă la o confesiune religioasă oarecare și spiritualitatea personală, ultima concentrându-se asupra spiritualității ca „sentiment interior al experienței unei relații cu o putere superioară (Dumnezeu, natura, spiritul, universul, creatorul sau orice alt cuvânt care numește o forță supremă, iubitoare și călăuzitoare în viață).“ Sfera sa poate părea clară și de la sine înțeleasă, însă a fost nevoie de aproape douăzeci de ani ca să fie adoptată de comunitatea științifică.

Ani de zile, savanții au căutat să definească în mod concis spiritualitatea de o manieră care să o facă diferită conceptual de religie, ceea ce a produs numeroase definiții distincte. De exemplu, una din definiții era „ceea ce aduce pace, sens și transcendență“. O alta a fost „conștientizarea că sunt parte a ceva mai vast decât mine“. Fiecare definiție era adevărată pe undeva, însă niciuna nu acoperea spiritualitatea tuturor oamenilor, și nici nu avea pretenția de a fi viabilă într-un context științific. Până la urmă discuția s-a epuizat, limitele întreprinderii au fost pasiv sau tacit recunoscute, iar cercetătorii s-au orientat către activitatea mai practică de a examina beneficiile spiritualității. Această muncă a avut de suferit pentru că nu a avut parte de o perspectivă unică, constantă între laboratoare.

Însă în 1997,[5] un articol capital publicat în *American Journal of Psychiatry* a furnizat dovezi empirice și nu teoretice în favoarea unei dimensiuni extrem de benefice a spiritualității: o relație personală cu transcendența.

Într-un studiu pe gemeni, care a vizat religiozitatea și sănătatea mentală, geneto-epidemiologul psihiatru Kenneth Kendler și colegii săi au examinat „religiozitatea“ în comparație cu „spiritualitatea“ a aproape două mii de gemeni adulți. S-a demonstrat statistic faptul că, în experiențele din viața

oamenilor, spiritualitatea personală e un concept diferit de adeziunea la o religie sau de opțiunea pentru o confesiune religioasă.

În schimb, s-a arătat că spiritualitatea e *sentimentul unei relații personale cu Dumnezeu (ori natura, universul sau orice alt termen e folosit de fiecare pentru a numi o putere superioară) și e o sursă vitală de orientare în viața cotidiană*. S-a demonstrat că aderența, mai mare sau mai mică, la o confesiune religioasă este un set distinct de credințe și experiențe. Aceasta nu înseamnă că spiritualitatea și religia nu se raportează niciodată una la alta. Numeroși oameni construiesc și dezvoltă o relație cu Dumnezeu tocmai prin intermediul credințelor și practicilor propriei religii. Însă pentru alții, cele două grupuri de experiențe nu au nicio legătură unele cu altele, putând exista o spiritualitate puternică și fără religie. Există doar o corelație modestă între spiritualitatea personală și participarea oamenilor în general la o religie anume, ceea ce înseamnă că unii găsesc spiritualitate în religie, iar alții în altă parte. În studiul lui Kendler, *spiritualitatea nu corela semnificativ cu o confesiune religioasă anume*; există oameni extrem de spirituali în cadrul tuturor confesiunilor și oameni foarte spirituali care nu aderă la nicio confesiune. Efectuând aceste distincții, știința a identificat o dimensiune crucială și prețioasă a „spiritualității“, iar cercetătorii puteau de acum să se apuce să exploreze contribuțiile spiritualității la sănătate, bună starea mentală, la împlinirea de sine și la succes.

Știința empirică, datorită descoperirilor făcute ca urmare a cercetărilor pe adolescenți, a identificat metodic și ceea ce *nu* se înțelege prin spiritualitate personală. Nu există o corelație statistică între aceasta și adeziunea la o religie sau credință, în lipsa unui sentiment al alegerii personale sau al proprietății. Propriile noastre cercetări,[6] publicate în *Journal of Adolescent*

Health, al Societății pentru sănătatea și medicina adolescenților [Society for Adolescent Health and Medicine], arată că adeziunea rigidă la o credință, fără o relație personală de natură sacră, este extrem de diferită de spiritualitatea naturală, și este asociată frecvent cu expunerea voluntară la pericole, inclusiv cu relațiile sexuale neprotejate, de mare risc și abuzive. În plus, am publicat în *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* dovezi că devoțiunea personală protejează mult[7] împotriva abuzului de substanțe, în vreme ce adeziunea rigidă la o credință fără un sentiment al relației sacre nu protejează împotriva aceluiași abuz.

Pentru adolescenții care își dezvoltă repere spirituale puternice în afara tradiției religioase, ca și pentru adolescenții care dezvoltă repere spirituale puternice în cadrul tradiției religioase, spiritualitatea se manifestă sub forma unei conștientizării interioare sau a sentimentului unei relații cu o putere mai mare. Și când are loc din interiorul unei tradiții religioase, procesul e la fel de personal și necesită la fel de multă inițiativă și muncă grea ca și atunci când se desfășoară în afara unei tradiții religioase. Chiar și atunci când adolescentul beneficiază de îndrumările unei tradiții religioase, semnificația învățăturilor individuale va trebui extrasă de pe un plan personal profund pentru ca efectele benefice să fie resimțite. Memorizarea unei dogme în absența unei investiri personale nu e suficientă. Pentru unii adolescenți, punerea sub semnul întrebării a presupunerilor spirituale e crucială pentru aproprierea lor. În fine, alți adolescenți dezvoltă o spiritualitate personală prin intermediul unei aprofundări a credinței, adesea marcată de rugăciune. În toate cazurile, ceea ce dă sens spiritualității este alegerea personală și aproprierea.

Așadar, deși religiile organizate pot în mod clar să joace un rol în dezvoltarea spirituală, motorul principal care animă

spiritualitatea naturală e înnăscut, biologic și ține de dezvoltare: înainte de toate ca facultate înnăscută a conectării la transcendent, iar mai apoi ca impuls de apropriere pe parcursul dezvoltării și ca relație personală astfel stabilită cu transcendentul, natura sau forța universală.

CUM AJUNGEM DE AICI ACOLO?

Dar cum ajungem, înainte de toate, spirituali? Cum se instituie spiritualitatea personală de fapt? Desigur, fiecare are povestea lui individuală, însă această carte privește științific problema. Ceea ce știința are încă de comunicat culturii noastre e marea istorie a formării spiritualității, ale cărei origini se găsesc în copilărie și adolescență. Ce importanță are spiritualitatea pentru copii și adolescenți? Care este traseul pe care se dezvoltă spiritualitatea? Există o fereastră de oportunitate optimă, un timp în care energiile dezvoltării converg, amorsate pentru progres? Cum pot să sădească părinții un sentiment puternic al spiritualității în copil, care să persiste și la maturitate?

Acestea ar trebui să fie preocupări imperioase pentru părinți, deoarece datele sugerează că e mult mai ușor și mai probabil ca adulții să fie spirituali dacă sentimentul acesta le-a fost cultivat în copilărie și adolescență. Cultivarea spiritualității a fost cândva o parte dominantă din cultura Statelor Unite atât de mult, că procesul interior de dezvoltare spirituală a trecut neobservat. La începutul și la mijlocul secolului al douăzecilea, cercetările arătau că majoritatea familiilor erau destul de religioase. Dincolo de preferințele personale, într-un sens mai larg, cultura noastră închidea în ea presupoziții religioase, unele dintre ele datorate istoriei, iar altele vieții cotidiene în comunitate. Timp de generații, aceasta a însemnat că, și atunci când părinții nu transmiteau copiilor vreun simț al spiritualului, un anumit gen de conștientizare spirituală era

sprijinit în cultura noastră, fiindu-i consubstanțial.

Sondajele de azi arată că, într-o mare măsură, presupoziția religioasă indiscutabilă a dispărut din cultura noastră. Un procent important[8] din generațiile de părinți de azi — oameni între douăzeci și cinci și cincizeci de ani — au fost crescuți fără a fi antrenați în activități manifest spirituale și fără a primi o astfel de educație acasă. Aceasta înseamnă că un număr important de adulți între douăzeci și cinci și cincizeci de ani au fost crescuți fără vreo structură spirituală, comunitate spirituală, conversație sau învățătură spirituală și adesea fără vreo practică spirituală; pe scurt, în lipsa oricărei componente esențiale pentru a dezvolta o realitate spirituală, fie că e vorba de credința într-un creator suprem sau de vreo aptitudine de a efectua alegeri bazate pe principii spirituale. Cu alte cuvinte, deoarece atașamentul față de religia tradițională era în declin în anii 1960 și 1970, o generație a fost crescută fără a-și da seama implicit care este relația dintre spiritualitate și starea de bine. Astăzi, mai bine de o treime[9] din tinerii adulți (între optsprezece și douăzeci și patru de ani) se declară a fi „fără religie“. Două treimi[10] dintre americani — aparținând sau nu unei confesiuni — spun că religia își pierde influența în viețile americanilor. Unde odată religia organizată constituia fundalul culturii noastre, putem vedea un decor vid. Aceasta creează o provocare în materie de spiritualitate și o oportunitate chiar mai mare.

Înainte de toate, provocarea. Unii părinți presupun că, dacă firea îi înclină în acest sens, copiii lor vor dezvolta o relație cu spiritualitatea singuri. Acești părinți nici nu i se opun și nici nu o aprobă. Pur și simplu nu se văd implicați în vreun fel. Pentru alți părinți, spiritualitatea poate nu-i subiect de conversație dincolo de incinta lăcașelor de cult. Pentru ei, e ceva ce se discută doar în contextul sărbătorilor sau al riturilor de trecere.

Alți părinți consideră spiritualitatea fie inexistentă, fie neimportantă; alții sunt atei sau agnostici care își transmit pasiv sau activ punctele de vedere copiilor. Există și părinți fideli unei religii, atenți să crească copii spirituali, însă și aceștia ar putea să considere util un oarecare sprijin și acompaniament din partea științei. În sfârșit, există majoritatea părinților, cărora le pasă de spiritualitatea copiilor lor, dar care se simt lipsiți de competențele necesare ca să îi ajute. Ei au sentimentul că absența experiențelor spirituale din propria educație i-a lăsat fără o schemă care să le dea posibilitatea să recunoască și să sprijine spiritualitatea propriilor copii. Frecvent, părinții formulează foarte clar motivele pentru care se abțin să discute teme spirituale cu propriul copil:

> „Nu vreau să-mi împărtășesc opiniile despre lucruri spirituale, pentru că nici eu nu-s sigur. Aș putea spune ceva care să abată copilul în direcția greșită.“

> „Nu cred realmente în nimic altceva decât în bunătatea omenească. Deși mi-aș dori să cred că există și altceva, aș simți că vând gogoși.“

> „Nu vreau să-mi influențez copiii cu opiniile mele; prefer să-i las să aleagă singuri când vor crește.“

> „Nu sunt sigur cum să mă exprim. Nu există aproape nimic să ajute părinții să discute despre spiritualitate afară de religie. Însă nu sunt religios și nici nu-mi place cum mi-a fost explicată religia.“

Ca părinți cu sentimente de acest fel, ne vom abține poate să discutăm sau vom descuraja copiii (activ sau tacit) să ne împărtășească întrebările, reflecțiile și experiențele spirituale. Toate aceste motive părintești de evitare a subiectului sunt comune și de înțeles. Însă sunt totuși greșite. Pe moment,

eschivele noastre pot părea mici deturnări, când de fapt pot deraia un proces de dezvoltare important al copiilor noștri. Mesajul pe care ei îl primesc e că spiritualitatea lor nu e importantă pentru noi, nu merită să ne preocupe și poate că nu e nici reală. Cercetările arată că deciziile părinților cu privire la modul în care să abordeze viața spirituală a copiilor e o chestiune cu o miză importantă, cu consecințe asupra întregii vieți. Studii despre dezvoltarea spirituală a adolescenților ai căror părinți sunt deschiși la spiritual au arătat că genul de contribuție parentală corectă — cel ce va fi descris în paginile ce urmează — poate asigura sau anihila dezvoltarea spiritualității adolescentului și poate influența sănătatea mentală și fizică a copilului pe parcursul întregii sale vieți.

Există și o a doua schimbare culturală care ne-a evidențiat nevoia unor baze spirituale pentru copiii noștri. Copilăria a devenit din ce în ce mai competitivă, de la grădinițele superselective și activitățile extrașcolare, la admiterea la facultate. Părinții resimt o presiune enormă să le ofere copiilor lor un avantaj în condiții de concurență. Ca urmare, cultura creșterii copilului s-a focalizat aproape în întregime pe realizări. Cursa începe devreme, odată cu căutarea jucăriilor „potrivite“ de agățat deasupra pătuțului care să ajute dezvoltarea; a jucăriilor „potrivite“, a jocurilor video și programelor pe computer ce promit să formeze un copil mai bun — mai deștept, mai sănătos, sub toate aspectele superior mediei. Fără întârziere, cluburile pentru elevi, programele de excursii, sporturile, studiul suplimentar și orarele aglomerate acaparează viața copiilor și a noastră înșine. Scopul originar al tuturor acestora — să dezvolte aptitudinile copiilor, cunoștințele și o bucurie profundă pentru realizarea și înflorirea personală — devine o țintă căreia i se substituie permanent una nouă.

În al treilea rând, circumstanțele economice negative au ruinat financiar multe familii, și acum ne e limpede că startul „corect“ în viață — toate strategiile concurențiale, bunurile materiale și realizările — nu garantează succesul, siguranța ori satisfacția autentică. De asemenea, trăim într-o lume lovită de dezastre naturale, temeri legate de încălzirea globală, război, violență, nesiguranța locului de muncă, precum și de conflicte religioase și politice acerbe. Nu e deloc o surpriză[11] că un sondaj din 2010 al Fetzer Institute a constatat că 91% dintre americani credeau că lumea devine din ce în ce mai înfricoșătoare și mai violentă.

Dacă stabilitatea și succesul material au devenit mai problematice, ce pot face oare părinții ca să sporească reziliența și sentimentul pozitiv al valorii copiilor lor? Pentru unii părinți, toate acestea au devenit un moment în care să-și regândească alegerile și, în anumite cazuri, să reîmbrățișeze ideea că împlinirea în viață provine din existența unui sens și a unui scop, din resorturile spirituale, și nu din posesia unui computer mai bun, a ultimului telefon mobil sau a mai multor bani. Problema e că părinții nu știu de unde să înceapă atunci când e să comunice aceste idei copiilor lor.

Aud astăzi multe persoane nereligioase care își mărturisesc sentimentul că, „deși nu sunt religios, sunt destul de spiritual în felul meu“. Într-adevăr, per total, Statele Unite devin din ce în ce mai „spirituale“ pe măsură ce populația îmbătrânește. În 2010,[12] Fetzer Institute a constatat că peste 60% dintre adulți declarau că sunt acum mai spirituali decât cu cinci ani înainte. Totodată, institutul a constat că 75% dintre americanii adulți cred că spiritualitatea poate rezolva neînțelegerile. Un sondaj Gallup despre religie și tendințe sociale[13] a evidențiat că peste 90% din americani se roagă și cred într-un creator atotputernic. Și totuși, aceiași adulți care înțeleg nevoia de spiritualitate nu

realizează începutul de conștientizare a spiritualității care se naște în propriii copii și adesea sunt complet dezorientați când e să-i ajute să ia contact cu ea. Ceea ce descopăr în munca mea e că mulți adulți habar n-au cum să vorbească despre spiritualitate copiilor lor. Cred însă că această carte va demonstra că părinții trebuie neapărat să încerce. Ei trebuie să se implice în procesul prin care se înfiripă spiritualitatea copiilor lor.

Tocmai aici stă oportunitatea. În absența unor cunoștințe temeinice și a unei științe credibile, părinții mi-au mărturisit că se simt blocați. Există cărți, bloguri, surse de informație online și consultanță în mass-media referitor la mai toate aspectele ce țin de creșterea copiilor, dar nu și despre resursa interioară crucială a spiritualității. Am scris *Copilul și spiritualitatea* pentru a fi o astfel de resursă, pornind de la știința publicată în reviste științifice ale căror articole sunt revizuite de specialiști, resursă care nu e ușor accesibilă părinților în acest moment.

Pornesc de la presupunerea că părinții buni pot să se implice rapid în plan spiritual ei înșiși, exploatându-și propriile cunoștințe și fundamente spirituale individuale. Scopul cărții de față e să vă îndemne să reflectați la exprimarea și cunoașterea spirituală a copilului dumneavoastră și să vă ajute să vă sprijiniți și ajutați copilul, prin intermediul unei implicări active și pozitive.

Dincolo de faptul că sunt om de știință și conduc doctorate, sunt mama a trei copii fantastici, în vârstă de unsprezece, treisprezece și paisprezece ani. În fiecare zi trăiesc în două lumi: cea a universității și ce a familiei. Deși sunt dedicată mai mult decât orice creșterii spirituale a copiilor, am și alte năzuințe pentru copiii mei, ambiții mai tradiționale, la fel cum au majoritatea părinților pentru propriii copii. Da, cunosc jocul succesului școlar și-l joc bine. Eu și soțul meu conducem câte

trei ore pe zi așa încât copiii să poată frecventa o școală cunoscută pentru programa cuprinzătoare și rigoarea academică. Îmi cresc copiii așa încât să aibă calea cea mai rapidă către reușită, ca să beneficieze de o tranziție lină către primii ani ai celui de-al treilea deceniu de viață. Acestea fiind zise, sunt perfect conștientă că ei nu o să ajungă nicăieri fără repere interne. Cea mai mare temere în legătură cu copiii mei nu-i că nu vor păși pe calea reușitei, ci că odată ajunși acolo nu o să știe ce să facă cu ea.

Însă acestea sunt lucruri care țin doar de mine. Dacă sunteți un părinte sceptic în materie de spiritualitate, dar sunteți deschis la ceva nou și necunoscut de dragul copiilor, v-aș sugera să nu abandonați această carte. Din toate punctele de vedere, ea e scrisă nu doar pentru cei care își doresc implicarea spirituală, ci și pentru sceptici și oponenți.

Repet, totul stă în știință. Nu vreau să fac prozeliți; intenția mea este să informez bine. Vreau să ofer și altor părinți cea mai bună informație științifică pentru a stimula sănătatea, starea de bine și succesul familiilor noastre. Când discut aceste idei în conferințele din școli, interviuri sau în conversațiile private, părinții sunt absolut fascinați de știință, deoarece e foarte importantă pentru capacitatea copiilor lor de a avea cea mai bună viață posibilă. Când susțin în toată țara conferințe adresate părinților și cadrelor didactice, adulților interesați de dezvoltarea personală și comunității științifice și clinicienilor, adesea cei prezenți își împărtășesc experiențele legate de propriii copii. Așa cum zicea un părinte, „am avut întotdeauna sentimentul că într-adevăr copiii sunt spirituali, că trebuie să le sprijinim spiritualitatea naturală. Acum înțeleg de ce. Am în acest moment încrederea că există temeiuri științifice“.

În mass-media mi se cere adesea să fiu „omul de știință expert în spiritual“. Într-un interviu televizat am fost întrebată

ce „alte opinii“ despre existența spiritualității copiilor mai există. Deși sunt interesată să aud toate părerile, e un fapt că știința nu neagă spiritualitatea copiilor; există sute de articole științifice elegante, riguroase și revizuite de specialiști care demonstrează că spiritualitatea stă la temelia stării de bine din primele două decenii ale vieții.

Unele din descoperirile mele științifice au avut parte de atenția unor ziare și emisiuni importante de radio și televiziune și au fost urmărite de bloguri. Examinând cele câteva mii de comentarii publice de pe bloguri, am constatat că există câțiva care insistă că știința trebuie ignorată, deoarece „oamenii de știință pot să facă numerele să spună ce vor ei“. În realitate nu-i așa. Articolele științifice au parte de revizuiri din partea specialiștilor, prin intermediul cărora ceilalți oameni de știință, având o atitudine critică, chestionează ideile și se străduie să deceleze lacunele logice și sistematice. Știința e o comunitate de intelectuali plini de energie și împreună ne asigurăm că rezultatele noastre sunt temeinice. Însă într-un anumit sens cei care au răspuns pe blog au dreptate. Știința e pe cât de informativă îi permit să fie întrebările pe care ni le punem, și până ca întrebările să fi fost puse, răspunsurile — sau insight-urile — rămâneau neobservate.

CREȘTEREA COPIILOR, LA INTERSECȚIA DINTRE ȘTIINȚĂ ȘI SPIRITUALITATE

Cincisprezece ani de cercetare în laboratorul meu, ca și în alte laboratoare din domeniu, susțin acum fără echivoc faptul că posedăm o spiritualitate naturală: o facultate de sorginte biologică de cunoaștere, relaționare și experiență transcendentă. Nu trebuie să înțelegi în întregime dezvoltarea spirituală pentru a o sprijini în copilul tău. Cercetările arată că părinții și copiii nu au întotdeauna același grad de

spiritualitate, mai ales când părinții nu se simt legați de spiritualitate. Problema importantă pe care părinții trebuie să o ia în considerare este: trebuie să ofer copilului meu ceva relevant și benefic, chiar dacă nu îmi e familiar? Ne înscriem copiii la lecții de muzică, deși nu cântăm la vreun instrument. Ne grăbim să oferim copiilor o educație academică superioară celei pe care am primit-o noi înșine. Pentru anumiți părinți, construcția spirituală a copilului poate să însemne același lucru. Generozitatea parentală trece dincolo de oportunitățile pe care le-am avut. La fel cum ne bucură realizările copiilor ce le întrec pe ale noastre, părinții sceptici pot fi mișcați de spiritualitatea ce răsare în copiii lor. După cum îmi spunea un tată: „Eu nu am fost niciodată spiritual. Însă mă uit la aceste date și nu aș dori să pun bețe în roate spiritualității fiicei mele“.

Putem întrevedea spiritualitatea înnăscută a copiilor noștri în momentele petrecute zi de zi cu ei, în uimirea și satisfacția față de ce le oferă natura, ca și în legăturile afective și încrederea cu care intră în viață. Intru în legătură cu părinți care doresc să prelungească aceste conversații sau experiențe dincolo de respectivul moment, pentru a-și călăuzi copiii de la perioada când acestea se înfiripă la o modalitate fundamentală de a trăi. *Cum să procedez cu acest moment de conștientizare când îl constat?* se întreabă ei. Vor să înțeleagă experiența copiilor și unde îi poate conduce, dacă nu li se pun piedici. Au sentimentul că e ceva important și vor să înhațe această oportunitate, însă nu există multe resurse și puncte de sprijin pentru ei. Tocmai de aceea am scris *Copilul spiritual.*

Activitatea mea științifică și viața mea de femeie și mamă m-au apropiat profund de viața spirituală a copiilor. În experiența mea cotidiană de părinte, constat o frapantă și pernicioasă sărăcie de informație clinică științifică. Lucrul e cu atât mai tulburător potrivit recentului și extrem de solidului

corpus științific despre spiritualitate în dezvoltarea copilului și adolescentului, mai ales ca sursă de reziliență și înflorire și ca un tampon împotriva celor mai frecvente forme de suferință și psihopatologie. Știința există, însă nu s-a auzit de ea.

Literatura din ce în ce mai amplă din acest domeniu emergent, aflat la intersecția dintre știință și spirit, ne oferă o perspectivă fără precedent asupra potențialului spiritual unic al copilăriei și adolescenței. Cercetările mele și ale altora explorează beneficiile profilactice ale unei dezvoltări spirituale sănătoase contra unora dintre cele mai serioase pericole la adresa sănătății, cum ar fi comportamentele de risc, depresia, abuzul de substanțe și tulburările afective grave. Spiritualitatea corelează puternic și cu valori interioare pozitive ca sensul, scopul și optimismul. Ca societate, avem nevoie urgentă să vedem în puterea copleșitoare a spiritualității cea mai importantă protecție împotriva celor mai frecvente cauze de deces între cincisprezece și douăzeci și patru de ani: accidentele datorate comportamentelor riscante (mai ales în trafic), sinuciderile și crimele, ca și împotriva contribuției pe care drogurile o au la aceste tragedii. E ceva care merită o discuție la nivel național, care să reevalueze impactul instituțiilor și culturii noastre asupra dezvoltării, ca și impactul spiritualității personale asupra dezvoltării.

Intenția mea din această carte vizează patru aspecte:

În primul rând să prezint noua știință care arată clar cum se desfășoară dezvoltarea spirituală în copilărie, care e o bază esențială pentru sănătatea generală și, probabil cel mai surprinzător, un factor semnificativ pentru reducerea riscului de depresie, abuz de substanțe, și a ratei comportamentelor de mare risc ce ne îngrijorează astăzi.

În al doilea rând, doresc să fac auzite vocile copiilor, așa încât să învățăm să ascultăm ce spun ei, cu propriile cuvinte,

despre viețile lor spirituale, curiozitatea lor, legătura lor cu toate ființele vii, temerile, mirările și experiențele lor spirituale extraordinare.

În al treilea rând, vreau să încurajez părinții, să le ofer îndrumări, înțelegându-i, ca și un limbaj pentru a anima această conversație minunată în propriile familii.

În fine, vreau să ațâț curiozitatea spirituală și deschiderea părinților, așa încât să își acompanieze mai în largul lor copiii pe acest drum și, făcând aceasta, să pornească poate pe propriul drum al descoperirii.

Cum pot recunoaște și sprijini părinții capacitățile spirituale ale copiilor? Ce va schimba sprijinul pe care-l vom acorda spiritualității lor naturale în ce privește evoluția copiilor noștri, starea lor fundamentală de bine și succesul în cele esențiale? *Copilul și spiritualitatea* răspunde la aceste întrebări, pe bazele oferite de știință și viață. Să ne amintim: spiritualitatea face parte din natura noastră. Pe măsură ce ne maturizăm, poate vom deprinde un limbaj specific și o perspectivă bazată pe datele culturii noastre, pe creștinism, islamism, hinduism și pe o paletă largă din celelalte religii și credințe din lume — inclusiv pe ideea că spiritualitatea nu există. Toate acestea sunt limbaje și perspective spirituale. Înțelegerea științei spiritualității ne face capabili să vedem ce e inerent naturii noastre umane, și astfel să rezonăm mai bine cu nucleul de experiență spirituală comun tuturor oamenilor din lume. Putem fi și poligloți, dacă știm ce discutăm.

ȘTIINȚĂ DESCHISĂ, UȘI DESCHISE, MINȚI ȘI INIMI DESCHISE

După cum am spus la începutul acestei introduceri, știința spiritualității a înflorit în ultimii cincisprezece ani, luându-și avânt în ultimii cinci ani. Există o fascinație crescândă pentru

ea și, din ce în ce mai mult, până și scepticii și cei care constituie media ambivalentă îi recunosc importanța. Când am pășit pe acest teren și am început să fac astfel de cercetări, m-am confruntat cu dubiile multora cu privire la viabilitatea unor astfel de investigații. Am perseverat deoarece informațiile erau clare, puternice și adevărate. Când o mână de oameni extrem de ofensați ieșeau din sală de la conferințele mele trântind ușa, o luam ca pe o dovadă că era chiar nevoie de o astfel de investigație controversată. Această cercetare, pas după pas, a fost o energie vitală bine cheltuită.

Știința e o călătorie minunată, plină de deraieri, schimbări de direcție și uneori surprize minunate, uluitoare. Timp de un deceniu și jumătate, m-am străduit să surprind spiritualitatea prin obiectivul științei; nu să-i dovedesc existența, ci să-i cunosc mai bine expresiile și formele pe care le ia în umanitatea noastră.

Astăzi, domeniul spiritualității în psihologie are o dezvoltare spectaculoasă. În acest moment, oamenii nu mai pleacă de la conferințele mele, ci mai degrabă mă invită să țin prelegeri de psihologie spirituală în toată țara și în toată lumea, în fața experților politici, școlilor și organizațiilor comunitare. La Teachers College de pe lângă Universitatea Columbia, am creat o masă de studenți interesați de psihologia spirituală. Deschizând ușa unei științe spirituale, clinicienii, cercetătorii, cadrele didactice, specialiștii puericultori și alți profesioniști din domeniul sănătății mentale au putut să-și extindă și să-și aprofundeze activitatea cu copii și adolescenți, și până la urmă cu oameni de toate vârstele. Cultural, am ajuns la punctul în care suntem pregătiți să învățăm și să ne ajutăm copiii. Activitatea în domeniul spiritualității nu mai e o viziune despre viitor; face parte din curentul principal al psihologiei. Am ajuns.

Am scris această carte ca o traducere a științei de pionierat țintind către cel mai larg public — părinți, cadre didactice, profesioniști din domeniul sănătății, cler, lideri de tineret, oameni de știință, formatori de opinie și alți oameni dedicați sănătății, educației și stării de bine a copiilor. Cititorii cu un interes științific, care doresc o prezentare mai amplă a științei pot găsi așa ceva în volumul editat de mine[14], *The Oxford University Press Handbook of Psychology and Spirituality*, ca și în alte resurse menționate în notele de subsol ale cărții.

Fără îndoială, parcursul de părinte ne uzează eul, însă până la urmă nu ne împuținăm din cauza epuizării, a ochilor obosiți, a scăpărilor memoriei pe termen scurt și a șirului nesfârșit de rufe de spălat. Mai degrabă ne sporim pe noi înșine — de la minunata apariție a copiilor în viața noastră, la etapele lor de chestionări și dezvoltare, când devenim atenți și reacționăm, putem vedea lucruri măreațe prin prisma lor spirituală.

Și dacă parcursul de părinți este parcursul spiritual suprem? Echivalentul unei deșteptări profunde la un călugăr singuratic, al unui pelerinaj la Mecca sau Ierusalim, sau al escaladării Everestului?

M-am angajat la această muncă în calitate de om de știință, clinician și părinte. Consider fiecare descoperire științifică drept un punct de lumină pe pânza impresionistă a parcursului meu. Uneori în această carte voi cita studii specifice, alteori voi uni punctele dintre studii pentru a comunica o concluzie la care am ajuns după ani de examinare a acestor fenomene, și în care am ascultat vocile copiilor și familiilor. Aceste voci sunt prezentate ca narațiuni ce exprimă emoția și viața imaginii create de știință, povestite în istorii extrase din cercetare, conversații și interviuri. Cu excepția numelor copiilor mei, am schimbat numele și datele ce pot duce la identificarea acelor indivizi și acelor experiențe pe care le-am descris. În anumite

cazuri, am combinat aspecte ale mai multor povești pentru a ilustra o idee mai vastă sau o paradigmă. Vocile copiilor, adolescenților și adulților care și-au împărtășit experiențele și reflecțiile, inclusiv experiențe transcendente arareori comunicate, au un loc important în această carte. De asemenea, am făcut o prioritate din aspectul practic, întrețesând în carte exemple și sugestii provenite de la părinți, așa încât teoria să-i slujească în modul cel mai direct posibil: în interacțiunile cu propriii copii și între ei.

Sper că aceste povești animă știința, astfel încât să simțiți prezența și puterea spiritualității și științei și să îi explorați rolul pe propriul vostru drum. Implicându-ne cu toții pentru a cultiva spiritualitatea copiilor, pe baza științei și dragostei noastre naturale, putem realmente schimba cultura globală. Ne vom cunoaște natura și vom descoperi în fața noastră oportunitatea de a dialoga cu lumea.

---

[1] Martin E.P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Knopf, 1991).

[2] P. Salovey și J.D. Mayer, „Emotional intelligence“, *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), (1990): 185–211. Vezi și P. Salovey, A. Woolery, și J.D. Mayer, „Emotional Intelligence: Conceptualization and Measure ment,“ în *The Blackwell Handbook of Social Psychology*, ed. G. Fletcher și M. Clark (Londra: Blackwell, 2001), 279–307; J. Mayer, M. Brackett și P. Salovey, *Emotional Intelligence: Key Readings from the Mayer and Salovey Model* (Port Chester, NY: Dude Publishing, 2004); Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam, 1995).

[3] Dean Hamer și Peter Copeland, *The Science of Desire: The Search for the Gay Gene and the Biology of Desire* (New York: Simon & Schuster, 1994). Vezi și Dean Hamer, *The God Gene: How Faith Is Hardwired into Our Genes* (New York: Doubleday, 2004).

[4] Carol Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (New York: Random House, 2006).

[5] K.S. Kendler, C.O. Gardner și C.A. Prescott, „Religion, psychopathology and substance use and abuse: A multimeasure, genetic-epidemiologic study“, *American Journal of Psychiatry*, 154(3), (1997): 322–29.

[6] L. Miller și M. Gur, „Religiousness and sexual responsibility in adolescent girls“, *Journal of Adolescent Health*, 31(5), (2002): 401–06.

[7] L. Miller, M. Davies și S. Greenwald, „Religiosity and substance use and abuse among adolescents in the National Comorbidity Survey“, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39,(2000): 1190–97. Vezi și L. Miller și M. Gur, „Religiosity, depression, and physical maturation in adolescent girls“, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(2), (2002): 206–14.

[8] Gallup.com, „Religion“, (2013); vezi www.gallup.com/poll/1690/religion.aspx.

[9] Ibid.

[10] Ibid.

[11] Sondajul Fetzer cu privire la dragoste și iertare; vezi www.fetzer.org/resources/fetzer-survey- love-and-forgiveness-american-society.

[12] Ibid.

[13] Gallup.com (6 mai 1999), „As Nation Observes National Day of Prayer, 9 in 10 Americans Pray—3 in 4 Daily“; vezi www.gallup.com/poll/3874 /nation-observes-national-day-prayer-pray-daily.aspx.

[14] Lisa J. Miller, ed., *The Oxford University Press Handbook of Psychology and Spirituality* (New York: Oxford University Press, 2012).

Partea I
COPILĂRIA

Capitolul 1
Zestrea nativă

CONSTRUIT PENTRU SPIRITUALITATE

Stăm de vorbă în picioare lângă mașinile noastre 4x4 sau hibride, o jumătate de duzină de mame și tați ce urmăresc sfârșitul antrenamentului de fotbal al copiilor, aflați în clasa a patra. Suntem bucuroși să ne vedem. Părinții coechipierilor fiului meu sunt oameni grozavi: buni, dedicați propriilor copii, generoși cu propriul timp și propria energie ca voluntari pentru comunitate. Conversația noastră își urmează cursul normal prin programele aglomerate ale fiecăruia, care sunt organizate în jurul orarelor încărcate ale copiilor. Până și cei mai mici merg la grădiniță, au ore de joacă și lecții de limbi străine, dans, vioară sau pian după-amiaza. Aceste mame și tați sunt hotărâți să ofere copiilor lor un avantaj competițional la școală și în viață. Le dorim toți copiilor să-și realizeze întregul potențial și să le identificăm zonele unde au aptitudini și puncte forte naturale, așa încât să le putem ajuta activ înzestrările.

Suntem buni părinți, părinți iubitori, părinți ce au cele mai bune intenții și complet dedicați. Conversațiile noastre tind să se concentreze asupra felului în care ne putem pregăti copiii să aibă succes la școală sau în cadrul echipei, ori a realizărilor lor academice sau de altă natură. Ne pasă de viețile lor sociale, de la jocul de copii până la balul de absolvire din liceu, și îi

călăuzim zi de zi cu speranța că își vor face prieteni buni, se vor înțelege cu colegii și, când va fi nevoie de lideri, vor păși în față ca să facă ce trebuie. Le dorim să fie tari și să aibă reziliență emoțională, să cunoască fericirea și să treacă ușor peste eșecuri, să învețe să-și gestioneze sentimentele puternice precum mânia sau dezamăgirea. Atunci când nu obțin ce vor, sperăm că vor fi capabili să o apuce cu succes pe o nouă cale, să se reajusteze, să se „reseteze“ și să pornească iar spre succes.

Există o oarecare anxietate cu privire la admiteri sau examenele pentru școlile ori programele accesibile doar în urma unei selecții, de la grădiniță la liceu și facultate. Realizăm și costurile psihologice plătite de copiii care sunt supraaglomerați și supuși unei presiuni cronice să aibă rezultate și dorim să conservăm copilăria ca pe o perioadă a bucuriei, explorărilor și lipsei de griji. Dezvoltarea propriilor copii înseamnă totul pentru noi. Am citit cărți și i-am auzit pe profesorii lor. Știm că vârsta aceasta, când se formează, este epicentrul oportunităților, așa că perseverăm.

Ca toți părinții, avem speranțe și așteptări latente, la urma urmei. Din momentul în care se nasc, ne imaginăm identitățile lor viitoare. Speranțele noastre pentru propriul copil — tânărul adult care va ajunge să crească — modelează tot ce simțim și gândim ca părinți. Când copilul mic aruncă o minge, sperăm — poate visăm — că va ajunge să joace pentru o mare echipă. O descoperire ingenioasă în camera de joacă se transformă în reverii despre un viitor inventator sau antreprenor. Dragostea de cărți aduce după ea imaginile unui viitor savant sau scriitor. Ne visăm copiii adulți împliniți, liniștiți, care au avut succes școlar, în sport sau pe scenă, pe care l-au folosit drept o cale spre oportunitate, spre a iubi și a fi iubiți, pentru a avea prieteni minunați și pentru a avea o viață și o carieră bună sub toate aspectele. Privim drăgăstos către copilul ce gângurește sau

bebelușul aventuros și vedem o traiectorie de douăzeci de ani de aspirații.

Nu doar că vorbim și visăm, dar și planificăm și acționăm conform celor mai bune intenții ale noastre. Însă toate aceste conversații, programele complicate de activități extracuriculare, ca și marile speranțe adesea uită de cel mai important ingredient, singurul lucru care, conform științei, prezice cu un grad înalt de acuratețe realizarea, succesul și starea de bine: dezvoltarea spirituală a copilului.

E important să ne oprim puțin pentru a defini precis „spiritualitatea“, așa cum folosesc eu termenul în această carte și așa cum există ca dimensiune crucială a spiritualității în știință:

> **Spiritualitatea este senzația interioară a relației cu o putere mai înaltă, care iubește și călăuzește. Denumirea pe care o putem aplica unei astfel de puteri poate fi Dumnezeu, natura, spiritul, universul, creatorul sau alți termeni care numesc o prezență divină. Însă chestiunea esențială e că spiritualitatea cuprinde relația și dialogul cu această prezență superioară.**

Dezvoltarea spirituală, așa cum o definesc în calitate de om de știință și cum folosesc termenul în această carte, reprezintă dezvoltarea și progresul spiritualității noastre înnăscute, privită ca una dintre numeroasele noastre facultăți perceptuale și intelectuale, de la gust și simțul tactil, la facultatea gândirii critice. Dezvoltarea spirituală este dată de felul în care se exprimă acest dar natural, evoluând pe parcursul timpului, pe măsură ce noi cuvinte, modele explicative și idei — fie acestea teologice, științifice sau opinii ale familiei — ne permit să ne simțim (sau să nu ne simțim) parte din ceva mai vast, și să

avem experiența unei relații interactive reciproce cu un univers care ne călăuzește și, în ultimă instanță, ne iubește.

Tocmai această încarnare a universului transcendent — cealaltă direcție dintre cele două ale conversației — se manifestă în multe forme diferite și are multe nume diferite. Poate lua forma spiritului, a lumii naturale, a lui Dumnezeu sau a sentimentului unității cu lumea, cu comunitatea mai vastă la care participăm. Această legătură se poate manifesta în timpul meditației, în timpul unor exerciții de yoga sau în ceva simplu precum relația copilului cu animalul de companie al familiei, cu fauna din curtea casei sau cu un copac mult iubit. Spiritualitatea naturală e sentimentul că asculți direct pulsul universului, că ești una cu lumea văzută și cea nevăzută, deschis și confortabil în această legătură. Spiritualitatea copilului precede și transcende limbajul, cultura și religia. Ea e la fel de naturală la copii ca fascinația lor pentru un fluture sau pentru cerul plin de stele scânteietoare. Totuși, ca părinți, jucăm un rol influent în dezvoltarea spirituală a copilului, la fel cum jucăm un rol influent în toate celelalte aspecte ale dezvoltării sale.

Potrivit științei din ziua de azi, această facultate spirituală e înnăscută, fundamentală pentru alcătuirea omului, centrală pentru fiziologia și psihologia noastră. Spiritualitatea unește creierul, mintea și corpul. Așa cum vom vedea în curând, studiile epidemiologice pe gemeni arată că o capacitate de a simți relația cu o prezență transcendentă iubitoare face parte din natura noastră înnăscută și din ereditate: un aspect cu fundamente biologice, identificabile, măsurabile al dezvoltării noastre, foarte asemănător dezvoltării vorbirii sau a dezvoltării cognitive fizice și emoționale. Totuși, în contrast cu aceste direcții de dezvoltare, copiii se nasc pe deplin competenți în această dimensiune primară, non-verbală a cunoașterii. Copiii

mici au nevoie de timp să-și dezvolte și să-și rafineze funcțiile cognitive, lingvistice și de gândire abstractă, dar nu trebuie să învețe „ce“-ul și „cum“-ul implicării spirituale. Păsările și florile, bălțile și vântul, fulgii sau melcii de grădină: toată natura le vorbește, iar ei îi răspund. Un zâmbet, o atingere afectuoasă, legătura indescriptibilă dintre copil și părinte pe care știința nu a explicat-o încă în totalitate, toate acestea rezonează profund în ei. Spiritualitatea este limbajul acestor momente, experiența transcendentă care alimentează această legătură. Spiritualitatea este o înzestrare nativă a copiilor noștri. Le sprijinim dezvoltarea când citim cu ei, când le vorbim, când cântăm și ne jucăm cu ei, când îi hrănim și îi îmbăiem ori când îi încurajăm. Știința ne arată acum că felul în care părinții sprijină dezvoltarea spirituală influențează mult modul în care copilul își dezvoltă acest potențial spiritual bogat.

Unul dintre lucrurile frumoase despre părinții de la antrenamentul de fotbal e diversitatea, aceștia provenind din multe țări și culturi: India, Marea Britanie, Mexic, Argentina, Coreea de Sud și de peste tot din Statele Unite. Suntem diferiți și spiritual: creștini, hinduși, evrei, musulmani, budiști și spirituali, dar nu religioși. Când ideile despre spiritualitate și religie se ivesc în conversație, avem o paletă largă reprezentată. Aflăm unul de la altul despre ritualuri de familie mult anticipate — cum ar fi Crăciunul, Ramadanul, Paștele sau Diwali — ce reunesc generațiile diferite ale familiei extinse în jurul unei mese sau cu ocazia unor rugăciuni speciale. Unii dintre noi au în familie tradiții religioase multiple, și le venerează pe toate; alții sărbătoresc de o manieră seculară.

În mijlocul unei atare diversități, suntem frapați de trăsăturile comune remarcabile ale felului în care copiii noștri trăiesc atât părțile minunate, cât și cele dificile ale vieții. Indiferent de orientările religioase ori spirituale, părinții

recunosc instantaneu ceea ce aș numi calități spirituale inerente copiilor — deschiderea, curiozitatea și atitudinea afectuoasă, instinctul lor imediat de a răspunde din inimă. Ele se manifestă adesea în felul în care copiii interacționează cu copiii mici și cu cei mai în vârstă din familie, cu animalele de companie sau cu creaturile pe care le găsesc în natură, în sclipirile lor de creativitate când sunt cu prietenii, și poate în felul în care fac lucruri binevoitoare sau generoase, pentru a-i ajuta ori a-i surprinde pe ceilalți:

> „Când sunt epuizat după o zi grea, fiul meu apare și-mi zâmbește, oferindu-mi ceea ce el numește «o îmbrățișare energizantă».“

> „Copilul meu își dă seama când cățelușa noastră e speriată, și se duce să stea cu ea și să o liniștească — e o priveliște atât de duioasă.“

> „Tatăl meu poate fi atât de aspru și iritant, că mă scoate din minți. Însă când e cu copiii, acestora pare să nu le pese. Ba chiar mi-au spus că «așa-i bunicul, e OK».“

Știința ultimilor ani a explorat calitățile spirituale universale și a evidențiat cum spiritualitatea naturală a copiilor și adolescenților se manifestă în paralel cu alte stadii de dezvoltare, potrivit aceluiași calendar biologic. Ceea ce auzim pe marginea unui teren de fotbal — și constatăm la familiile reprezentate acolo — e un microcosmos a ceea ce cercetătorii găsesc în studiul spiritualității la copiii și familiile de pe mapamond[15]: spiritualitatea este înnăscută și se manifestă potrivit ceasului biologic al creșterii și dezvoltării copiilor și adolescenților. La fel cu celelalte aspecte ale dezvoltării fizice, cognitive, sociale și emoționale a copilului, facultatea spirituală înflorește dacă îi acordăm atenție și sprijin.

CONSTRUIȚI PENTRU SPIRITUALITATE: DACĂ NU O FOLOSEȘTI, O PIERZI

Spiritualitatea este o resursă vastă și neexploatată pentru înțelegerea dezvoltării umane, maladiei, sănătății și vindecării. Mai precis, cercetările medicale și psihologice au evidențiat că oamenii cu o spiritualitate dezvoltată se îmbolnăvesc mai puțin, sunt mai fericiți, se simt mai conectați și mai puțin izolați. În contextul maladiei, oamenii cu o spiritualitate dezvoltată au parte de efecte pozitive asupra rezilienței și vindecării. Vom explora complet aceste descoperiri în capitolele ce urmează, însă pe scurt, dovezile empirice arată că există în noi o spiritualitate naturală, independentă de religie sau cultură; ea e la fel de fundamentală pentru structura noastră ca și emoțiile, temperamentul și simțurile fizice; iar beneficiile spiritualității naturale sunt semnificative și măsurabile. În plus, cercetările arată că spiritualitatea naturală, dacă e sprijinită în copilărie, pregătește adolescentul pentru sarcinile de dezvoltare ale vârstei. Dacă e sprijinită în adolescență, spiritualitatea naturală se aprofundează și poate deveni o resursă importantă de sănătate și însănătoșire pe parcursul vieții adulte.

Cum știm? Ca oameni de știință, căutăm probe coroborând dovezi din multe surse. De exemplu, am identificat o contribuție genetică folosind un studiu riguros construit să o găsească. Folosind investigații neuroimagistice, am descoperit că regiunile creierului se sincronizează în timpul practicilor spirituale sau contemplative. Sub aspectul dezvoltării, căutăm paralele între spiritualitate și alte trasee de dezvoltare (biologice, psihologice, emoționale), care sunt înțelese de ceva vreme.

Într-un studiu clasic pe gemeni[16], ce a țintit să diferențieze partea naturii de cea a educației, făcând apel la cei aproape două mii de gemeni din registrul de gemeni din Virginia,

geneto-epidemiologul Kenneth Kendler a demonstrat că factorul genetic are o contribuție semnificativă asupra spiritualității. Aceasta este o descoperire replicată iar și iar pe diferite eșantioane de gemeni. Specialiști în neuroștiințe, ca Andrew Newberg și Mario Beauregard,[17] au publicat numeroase articole științifice revăzute de specialiști despre corelatele neuronale ale unei experiențe spirituale importante, ale rugăciunii personale, conștientizării unei puteri superioare, experienței mistice și confruntării cu simbolurile binelui și răului, așa cum sunt identificate prin rezonanță magnetică funcțională (fMRI) — metodă imagistică prin care se măsoară activitatea creierului în funcție de fluxul sangvin către o anumită regiune. Urmărind fluxul sangvin, acești oameni de știință au trasat o hartă neuroimagistică a creierului ce pune în evidență alcătuirea neurologică ce-i face pe oameni să aibă experiențe spirituale.

În termenii dezvoltării, programul evoluției spiritualității coincide precis cu cea a celorlalte forme de dezvoltare și pare să fie întrețesut cu ele; apare odată cu caracteristicile sexuale secundare, cu dezvoltarea cunoașterii abstracte cum ar fi metacogniția și conferirea de sens, și cu instalarea fertilității. Acesta a fost subiectul asupra căruia s-a concentrat cercetarea din laboratorul meu, studii în care am urmărit dezvoltarea spiritualității naturale și a efectelor sale protective din copilărie, de-a lungul adolescenței, și la începuturile vârstei adulte.

Concordanța dovezilor e clară. Să recapitulăm: din punct de vedere biologic, suntem constituiți pentru legătura spirituală. Dezvoltarea spirituală e un imperativ biologic și psihologic încă de la naștere. Spiritualitatea naturală, receptivitatea naturală spirituală a copilului, spre deosebire de alte direcții de dezvoltare, pare să se nască întreagă și pe deplin exprimată. Pe

măsură ce copilul crește, spiritualitatea naturală se integrează cu dezvoltarea capacităților cognitive, sociale, emoționale și morale, ca și cu modificările fizice, pentru a crea un set de unelte mai complex, prin care el să aibă experiența transcendenței și spiritualității. În ultimă instanță, dacă e susținută și integrată cu aceste aspecte diferite ale dezvoltării, spiritualitatea sprijină copilul pe parcursul tranziției grele în materie de dezvoltare care e adolescența.

Cum arată concret toate acestea?

Să ne întoarcem la terenul de fotbal pentru o scurtă comparație. Copilul dumneavoastră se naște cu facultatea de a se mișca fizic, care manifestă dezvoltarea în curs a aptitudinilor motrice fine și grosiere. O putem vedea clar, pe măsură ce copilul avansează de la flexia picioarelor și smulgerea ciorapilor, la apucarea unei singure zmeure pe care o strivește între degetul mare și arătător. Foarte repede vedem că se deplasează în patru labe, după care merge, mai apoi aleargă și sare, după care poate să exerseze la fotbal (sau gimnastică, balet sau tae kwon do). Pe tot parcursul, musculatura, puterea și vigoarea cresc; el învață să se miște mai bine pe teren, deprinde aptitudinile și limbajul de care are nevoie să joace cu colegii de echipă, să înțeleagă antrenorul, să răspundă la indicațiile antrenorului și la apelurile coechipierilor din teren. Își dezvoltă încrederea de a pune întrebările care îi vin pe măsură ce experiența îi aprofundează gândirea, și se implică pe teren la antrenament. Își perfecționează aptitudinile, inclusiv aptitudinile intuitive de a discerne multele aspecte intangibile, nerostite ale fotbalului și vieții de fotbalist. În cele din urmă, nu doar că ajunge să cunoască forma optimă a deprinderilor sale, dar întrevede și tabloul mai larg al interconexiunilor. *Să mă culc târziu în seara asta și să mă uit la televizor cu prietenii? Nu și dacă vreau să dorm suficient, ca să fiu în formă optimă la*

meciul de mâine și să nu dezamăgesc echipa. Această „cunoaștere“ pe deplin integrată îl modelează tehnic și atletic, dar și social și emoțional, influențând chiar și ce simte pentru joc și în legătură cu contribuția la echipă și felul în care vede o parte din sine în contextul mai larg al vieții sale. Toate acestea sunt modelate de dialogul interior ce are loc în acest timp și de interacțiunile cu noi toți: antrenor, coechipieri, familie, colegi și comunitate.

Facultatea spirituală a copilului înflorește cu sprijinul și încurajările de a deveni mai puternică și de a se integra cu restul dezvoltării. Acest proces de integrare este modelat de dialogul său intern, dar și de interacțiunile cu părinții, familia, colegii și comunitatea. Terenul pentru antrenament e peste tot, iar antrenamentul are loc de fiecare dată când discută cu noi problemele mari și mici ale vieții, cum ar fi sensul și scopul, bunătatea față de semeni, cum ne purtăm cu ceilalți, ce înseamnă să înțelegi și să compătimești, și de ce trebuie să avem grijă de Pământ și mediu.

Ca părinți, putem aduce aceste idei pe terenul vieți cotidiene și arăta copiilor cum trăim și exprimăm valorile spirituale în interacțiunile zilnice cu ceilalți oameni, cu animalele, cu natura, cu propria viață interioară, cu viața minții și marile idei. Putem să ne luăm copiii să exploreze lăcașurile și spațiile sacre: temple, un sanctuar ascuns într-un spital, un munte sau un râu. Putem încuraja (și modela) efuziunile afective și bunătatea. Această explorare cultivă cunoașterea spirituală și receptivitatea, un sentiment al dimensiunii spirituale care e mereu prezent și care e mai profund decât atributele superficiale și mai presus decât prioritățile materialiste și competiționale. Sprijinindu-se pe o astfel de explorare, pe conversația neîntreruptă cu noi, ca și pe propriul dialog spiritual interior, copilul va continua să definească

spiritualitatea și propriul parcurs în direcția ei.

Fără sprijin și fără încurajări de a-și dezvolta în continuare acea porțiune din ei înșiși, dezvoltarea spirituală a copiilor se anemiază sub presiunea unei culturi care îi face să se simtă constant judecați și presați să obțină performanță și care îi educă să-i evalueze pe ceilalți la fel. Cultura noastră nu a fost întotdeauna binevoitoare față de spiritualitate și întrebările sale. Lumea noastră predominant materialistă și saturată douăzeci și patru de ore pe zi și șapte zile pe săptămână de mass-media nu este construită pentru gândirea introspectivă implicată în reflecția spirituală. Suntem presați să umplem orice moment liber cu o activitate productivă și adesea ne simțim obligați să ne umplem orice moment de liniște cu distracții. Așa trăim și așa le dăm exemplu copiilor.

ANGOASĂ, AMBIVALENȚĂ, ANTIPATIE: O GENERAȚIE DE PĂRINȚI ÎNGRIJORAȚI

Într-o dimineață, la o școală, am ieșit pe culoar pentru a vedea dacă a mai apărut în ultimul moment cineva înainte de a-mi începe prezentarea. Fusesem invitată să le vorbesc părinților despre știința spiritualității. O mamă stătea pe culoar la o oarecare depărtare, așa că am întrebat-o dacă nu cumva caută sala aceasta. A zâmbit și s-a prezentat, însă era limpede că ezita dacă să intre sau nu pe ușă. A spus că tocmai își lăsase copiii la școală și și-a amintit că văzuse anunțul conferinței,

„Știți, nu aveam intenția să vin“, a declarat ea cu un iz de scuză. „Mă bucură să vă întâlnesc și nu vreau să fiu nepoliticoasă, dar *nu* sunt credincioasă. Sunt *foarte* spirituală, dar *nu* credincioasă.“

Aud aceeași ezitare și aceleași explicații de la mulți părinți, ceea ce e emblematic pentru mutațiile ample din viața religioasă și spirituală din Statele Unite. Sondajele la nivel

național evidențiază că numărul americanilor care nu se identifică cu vreo religie a crescut în ultimii ani, ajungându-se în 2012 ca aproximativ o cincime — și o treime dintre adulții sub treizeci de ani — să nu adere la vreo religie, ceea ce constituie cifrele cele mai mici din ultimele trei generații de când cercetătorii au început să strângă astfel de date. În paralel, sondajele indică o creștere semnificativă a populației de adulți care se declară „spirituali, dar nereligioși“, sau care își descriu religia drept „nimic specific“, dar care cred în Dumnezeu ori într-un spirit universal. Un sondaj al Fetzer Institute din 2010 a constatat că 60% dintre adulți se declarau mai spirituali decât fuseseră cu cinci ani înainte.

Un sondaj Gallup recent arată că peste 90% dintre americani se roagă și cred într-un creator suprem. Un sondaj al revistei *Parents* din 2007, realizat de Beliefnet, evidenția că o proporție semnificativă de 90% dintre părinți „discută cu copiii despre Dumnezeu sau o putere superioară“, două treimi se roagă înainte de masă, 60% se roagă în timpul zilei, iar jumătate la culcare împreună cu copilul. Un sondaj derulat de Barna Research Group din Ventura, California, arăta că 85% dintre părinți consideră că e de datoria lor să-și învețe copiii despre spiritualitate.

Și totuși, dincolo de aceste lucruri clare despre viața spirituală, sondajul din revista *Parents* a constatat că părinții întâmpinau dificultăți în creșterea spirituală a copiilor, dificultăți atribuite în proporție de 33% „lipsei generale de sprijin din partea societății“, 25% „conflictului dintre practică spirituală și viața de zi cu zi“ și de 24% „agendei încărcate“. Referitor la fluiditatea potrivirii dintre cei doi părinți când vine vorba de dezvoltarea spirituală a copiilor, 50% se considerau „sincronizați“, alte 25% declarau că „se sincronizează, dar cu greu“, iar un sfert dintre părinți spuneau că sunt în

contradicție, pasând problema, certându-se sau evitând subiectul. Sondajul Barna mai arăta că, în săptămâna anterioară răspunsurilor, majoritatea părinților nu deschiseseră sau ghidaseră vreo discuție despre spiritualitate cu copiii (mai mici de treisprezece ani).

Interpretarea pe care o dau acestor sondaje e că adesea există o viață spirituală intensă în părinții înșiși, ca și intenția afectuoasă de a crește copii spirituali. Și totuși nu există în cultura noastră o înțelegere clară și certă a rolului spiritualității în dezvoltarea copiilor și adolescenților.

În cele aproape două decenii de conversații cu părinții despre dezvoltarea spirituală — a copiilor și a lor înșiși — am constatat că indiferent dacă părinții se identificau drept religioși, spirituali, dar nu religioși, indeciși sau ca fiind plasați oriunde altundeva pe axa spiritualității, ei ignorau cercetările despre spiritualitatea înnăscută a copiilor. Mulți sunt dezorientați cu privire la modul în care pot da o mână de ajutor dezvoltării spiritualității copiilor lor. Ambivalența e profundă. Dificultățile provin din câteva surse, care se suprapun: când părinții nu sunt siguri cu privire la propriile sentimente despre spiritualitate, când unul ori celălalt a avut parte de experiențe negative legate de religie pe când era mic și nu intenționează ca propriii copii să aibă parte de același lucru, sau când complicațiile legate de afilierea religioasă generează tensiuni în cuplu ori în familia extinsă.

„Depinde de cum definești spiritualitatea, și de ce înseamnă exact“, declara Marcie, mama lui Aiden, în vârstă de trei ani. „Se pare că orice funcționează — spiritualitatea e orice care-i diferit de domeniul fizic, mai concret“. Reflecțiile spirituale ale lui Marcie se îndreptau și asupra ideii dacă fiul său „e doar rezultatul întâmplător al întâlnirii unui anume spermatozoid cu un anume ovul, și celulele pe care le-au creat, sau există oare

un gen de viață, un suflet, un spirit care s-ar fi întrupat în el indiferent de astea? Nu am rezolvat problema, dar e un gen de întrebare existențială la care m-am gândit.“

Viața de părinte nu dă răspunsuri definitive la întrebările existențiale ale majorității părinților — doar le aprofundează. Mama unei fetițe de cinci ani mi-a împărtășit următoarele: „Nu prea sunt sigură cum să înțeleg spiritualitatea în propria viață, dar îmi doresc să existe Dumnezeu și un paradis, pentru că urăsc ideea ca fiica mea să sufere sau să facă rău vreodată. Deci viața de părinte nu mi-a dat credința pe care nu o aveam, ci m-a făcut mai conștientă și mai filosofică în legătură cu unele dintre întrebările și realitățile existențiale“.

Alți părinți descriu o paletă de experiențe și sentimente: propria credință, dubii și dorințe legate de copii, pe care poate vor sau nu să îi îndrepte pe o cale anume de dezvoltare spirituală. Greutățile se ivesc și de la diferențele față de soț sau oricine altcineva e implicat în creșterea copiilor. Un raport din 2009 al Pew Research Center’s Forum on Religion & Public Life evidenția că mai mult de unul din patru (27%) adulți americani căsătoriți sau care trăiesc cu un partener fac parte dintr-un cuplu mixt din punct de vedere religios. Dacă includem aici și familiile ce aparțin de diferite grupuri protestante — de exemplu căsătoria dintre un metodist și un luteran — aproape patru din zece (37%) cupluri sunt mixte religios. Sondajul a constatat că indivizii care nu sunt afiliați unei religii anume sunt cei mai dispuși (65%) să aibă un soț sau un partener de altă religie. Părinții provin adesea din familii în care tradițiile religioase sunt diferite sau lipsesc. Potrivit unui sondaj din 2010 al YouGov, comandat de autoarea Naomi Schaefer Riley, 45% dintre căsătoriile contractate între 2000 și 2010 au fost între membrii unor credințe și confesiuni diferite. Aceasta este o cifră de peste două ori mai mare ca în anii 1960, când doar 20

de procente dintre soți erau de religii diferite.

Prin urmare ambivalența și tensiunile sunt mai mari ca niciodată, iar părinții au dificultăți. Întrebările care îmi ajung la urechi trădează o mare atenție pentru dezvoltarea spirituală a propriilor copii, dar și pentru propriul conflict ori nelămurirea referitoare la cum să gestioneze lucrurile cu onestitate, responsabilitate și afecțiune.

> „Mi se pare greșit să aleg una pentru ea și să decid care-i mai importantă. Cum să ne dăm seama care dintre religiile noastre să o alegem pentru educație religioasă și ce credințe să insuflăm?“
>
> „El mergea la biserică împreună cu prietenul său și acum asta vrea să facă — vrea să meargă în continuare! Însă avem un set de credințe extrem de diferit.“
>
> „Experiențele mele din copilărie cu religia organizată nu au fost pozitive, deci nu vreau așa ceva pentru copilul meu. Dar nici nu vreau ca el să nu aibă parte de nimic.“
>
> „Nu cred în Dumnezeu, dar fiul meu îmi pune întrebări pe acest subiect.“

Nici părinții care se simt cu certitudine spirituali nu sunt siguri de care-i cea mai bună cale pe care să insufle același lucru copiilor. „Vreau nu doar să fie moral, dar vreau să știe și că există o putere superioară în fața căreia vor trebui să răspundă, nu doar în fața mea“, a declarat o mamă a trei copii, de șapte, zece și paisprezece ani. „Vreau știe că există cineva care cunoaște, chiar dacă eu nu știu.“

> „Hristos pur și simplu ne iubește necondiționat și ne iartă toate păcatele, și de aceea, cu certitudine, dacă el poate să facă așa ceva, nu pot eu oare să-mi ajut copilul

să vadă aceleași aspecte ale vieții? Și dacă pot să fac asta — să iubesc necondiționat — atunci pare neimportant să mă încăpățânez să fiu supărată că a vărsat lapte pe masă. A fi părinte îți aduce propria spiritualitate în prim-plan, îți arată că trebuie să faci efectiv lucruri și nu doar să ții lecții. Așa că, vezi, e un efort.“

Deși tații sau mamele nu au puncte de vedere complet lămurite, știu că a deveni părinte le afectează raportarea la spiritualitate; îi face să gândească, să le fie dor, să iubească mai profund. „Nu sunt pe cât de spirituală mi-aș dori, dar simt limpede că e ceva acolo“, mi-a spus o gravidă. „Și cred că nu o pot reda cum trebuie în cuvinte deoarece cred că nu sunt *foarte* spirituală; poate că, dacă aș fi fost, aș fi putut să o explic mai bine. Însă cu certitudine am sentimentul a ceva superior mie, și asta e de fapt tot ce pot să spun.“

Aspectele practice ale modului în care sunt concretizate bunele intenții în ce privește spiritualitatea sau religia par imposibil de complexe, mai ales când mama și tata au puncte de vedere religioase diferite. „A fost foarte important pentru mine și familia mea să o botezăm“, spune Daphne, mama Juliei. „Soțul meu e ateu. Nu crede în Dumnezeu sau în structuri religioase, așa că au existat tensiuni. Cred că maternitatea m-a făcut ceva mai spirituală, poate mai puțin religioasă, dar mai spirituală“, relatează ea, adăugând că, de când a devenit părinte, i se pare mai plauzibil că undeva există o prezență divină.

Diferența dintre punctele sale de vedere și cele ale soțului cu privire la religie a făcut-o, totodată, pe Daphne cu deosebire sensibilă la nevoia de a respecta alegerea spirituală a fiecăruia, mai ales a copilului său. „Cum să o faci? Cum să-ți ghidezi copilul și cum să nu-l copleșești cu propriile credințe despre lume?“

Părinții nu sunt singurii care se întreabă și care nu știu cum să procedeze. Vrem cu toții ca propriii copii să fie liberi, să-și urmeze inima în toate domeniile. Creșterea copiilor e dificilă, iar spiritualitatea e un subiect greu de abordat cu resurse puține dacă nu îl stăpânești tu însuți. E tocmai problema pe care mulți părinți o resimt acut: *ce trebuie să fac și cum să procedez?* Așa cum spunea mai sus mama lui Aiden, după ce și-a recunoscut „indecizia“ spirituală, oricare i-ar fi fost atitudinile înainte de a avea copii, maternitatea le-a intensificat. „Înainte, mă întrebam despre una sau alta“ — a afirmat ea — „însă acum au devenit mai reale“.

SPIRITUALITATEA STĂ LA BAZA STĂRII DE BINE

Să ne întoarcem puțin la felul cum vă imaginați că vă crește copilul, astfel încât el să devină tot ce poate să fie, un astru strălucitor pe o cale care să-l pasioneze — antreprenorul din biotehnologie, doctorul, avocatul, președintele de companie, militantul, starul sportiv sau de film, liderul. În această viață imaginată ca plină de succese, copilul dumneavoastră probabil nu trebuie să se lupte cu angoasa sau cu abuzul de substanțe. Când vă imaginați copilul ajuns adult, nu există depresii private și întunecate, nici pierderi tragice și insurmontabile. Noi, părinții, dorim pace interioară și fericire profundă atât de mult pentru copiii noștri, că o presupunem atunci când ne gândim la speranțele și aspirațiile pe care le nutrim în legătură cu viitorul lor. Presupunem că o viață împlinită posedă un nucleu de bucurie și scopuri. Presupunem că un anumit sentiment fundamental de sine furnizează un punct de ancoraj solid într-o lume care este înainte de toate pentru ei sursă de fericire și împlinire, cu dificultăți inevitabile, dar, per total, plină de dragoste și comuniune cu ceilalți.

Examinând mai îndeaproape imaginea despre viitorul

copilului, ne putem întreba din ce e constituit acel nucleu de bucurie și satisfacție. Dragoste profundă și sprijin din partea familiei. O bună moralitate. Curiozitate. Sănătate și confort în lume, ca și nerăbdarea de a învăța. Azi, aproape douăzeci de ani de cercetare științifică demonstrează că există ceva mai mult: conștiința intimă și intensă a unei relații reciproce cu o putere superioară iubitoare și călăuzitoare, care dă naștere unui sentiment al unei lumi spirituale cât se poate de prezente. Indiferent dacă numele pe care i-l dăm e spirit cu puteri superioare, univers, natură sau oricare altul, tocmai prin această relație copiii și tinerii adulți caută claritate și călăuzire în momentele dificile ale vieții sau atunci când li se oferă o oportunitate. Pe parcursul dezvoltării copilului, această relație dinamică biunivocă oferă temelia vieții spirituale.

Oricare ar fi viitorul pe care îl dorim copilului nostru, fără dezvoltare spirituală dispare o întreagă dimensiune. Aceasta e adevărat nu numai la ceea ce am putea considera cel mai abstract nivel al credințelor, ci și la nivel biologic, celular chiar. Tocmai aici a devenit știința din ce în ce mai interesantă în ultimii ani, aruncând o lumină către aspectele conexiunii spirituale care au rămas dincolo de orizontul cunoașterii noastre de la începutul timpurilor.

Astăzi suntem în posesia unor cercetări bazate pe date empirice și pe imagistică medicală care demonstrează efectele implicării spirituale asupra creierului, minții și corpului. În imagini și date, putem acum vedea diferențele dintre structurile cerebrale și funcționarea oamenilor la care spiritualitatea este principala abordare în viață și a acelora pentru care spiritualitatea e o prezență discretă. De exemplu, la persoanele cu afinități spirituale vedem regiuni din creier bine dezvoltate, sănătoase și înfloritoare[18] chiar acolo unde, în cazul depresiilor de exemplu, ne așteptăm să vedem mai puțină

materie cerebrală. De asemenea, în eventualitatea unor evenimente stresante, o spiritualitate personală puternică reglează nivelul de cortizol[19], un hormon al stresului, care, dacă iese de sub control sau are concentrații constant ridicate, conduce la uzura creierului și corpului și încetinește creșterea copiilor.

Această interconectivitate este tocmai ceea ce găsim în studiile care arată că spiritualitatea are un impact clar asupra sănătății noastre mentale și stării de bine. Din punctul de vedere al sănătății mentale și stării de bine, spiritualitatea se asociază cu rate semnificativ mai mici ale depresiei, consumului și abuzului de substanțe psihotrope, și ale comportamentelor de risc. Acestea includ riscurile sexuale asumate de tinerii adulți și expunerea la infecții cu transmitere sexuală, căutarea de adrenalină, viteza la volan și pericolul fizic, mai ales la băieți. Niciun alt factor profilactic cunoscut de știință și medicină nu are o influență mai amplă și mai puternică asupra deciziilor cotidiene de care depind sănătatea și starea de bine.

Alte studii, care au comparat tiparele undelor cerebrale ale călugărilor ce meditează și ale celor care se descriu drept persoane spirituale, au descoperit că energia emisă de creierele celor angajați în activități spirituale atunci când pur și simplu rămâneau cu ochii închiși are aceeași lungime de undă ca și cea a unui călugăr în timp ce meditează. Se pare că starea lor de echilibru sau starea interioară de repaus a creierului devine o stare luminoasă și liniștită de transcendență.

Cercetări înrudite din domeniul psihologiei pozitive evidențiază că dezvoltarea spirituală este asociată cu emoțiile pozitive și calitățile stării de bine, cum ar fi sentimentul apartenenței, optimismul, avântul și o conexiune cu „ceva mai vast“ care oferă scop și sens vieții. Știința nu cunoaște nimic

asociat mai strâns cu starea de bine și succesul copiilor noștri.

ȘTIINȚA TRASEAZĂ PARCURSUL DIN PRIMELE DOUĂ DECENII

Știința produsă de multe laboratoare și cercetători demonstrează că spiritualitatea e înnăscută, că e o facultate care se dezvoltă dacă i se acordă atenție și poate fi inhibată dacă e neglijată, și nici nu există un înlocuitor pentru ea. A citi despre cum se merge pe bicicletă nu poate înlocui mersul efectiv pe bicicletă. Niciun nivel de măiestrie fotbalistică nu ne va ajuta copiii să treacă un examen la matematică. Nu există un înlocuitor pentru dezvoltarea spirituală, însă există multe moduri diferite de a o sprijini și de a o încuraja.

Cercetările recente au cartografiat și traseul de dezvoltare al spiritualității personale, evidențiind diferențe clare între primul și al doilea deceniu de viață, ca și etape care au o relevanță specială pentru copil și adolescent. Vom explora aceste stadii în amănunt pe parcursul capitolelor următoare, însă, pe scurt, vom menționa că primul deceniu de formare e o perioadă în care există o conștientizare spirituală și în care începe să se înfiripeze o foaie de parcurs spirituală, sub aspect neurologic, psihologic și al concretizării în viața de zi cu zi.

În linii mari, putem constata o evoluție de la o cunoaștere spirituală înnăscută și fundamentală (primul deceniu), spre interacțiunea cu exteriorul, în lumea semenilor — în familie, comunitate și cultură (al doilea deceniu). Odată cu această evoluție, apare provocarea de a integra noi niveluri de experiență, informație și înțelegere cu sentimentul înnăscut al legăturii cu „ceva mai vast“. Totul se întâmplă simultan, pe măsură ce limbajul, cogniția, disponibilitățile afective, capacitățile fizice și dezvoltarea auditivă și senzorială modifică permanent capacitatea copilului de a interacționa cu lumea

exterioară, de a se putea implica în ea, și de a fi modelat de aceasta. Spiritualitatea e în realitate un principiu de organizare puternic pentru toate aspectele dezvoltării copilului.

Învățăm cu toții să ne sprijinim copiii atunci când cresc, dobândind priceperea de a citi, scrie, socoti, practica sporturi și de a gândi critic — aptitudini ce îi ancorează în lumea activităților și ideilor de zi cu zi. Însă procedăm noi la fel și cu spiritualitatea? Mult prea adesea, facem un pas în spate sau îi descurajăm activ să-și cultive sinele spiritual, esențialmente îi educăm să întoarcă spatele și să nu cerceteze. Printre cele mai frecvente moduri în care înăbușim dezvoltarea spirituală a copiilor sunt ceea ce aș numi „cele șapte piedici“. Ne inhibăm copiii ori de câte ori:

1. Le ignorăm trezirea spirituală, întrebările și experiențele. Vocea dumneavoastră conferă realitate unei experiențe pentru copil; dacă un copil nu își aude părintele că discută un subiect, își închipuie că tema e lipsită de importanță.
2. Respingerea realității spirituale. Negarea printr-o declarație definitivă a experienței spirituale a copilului poate pune capăt explorărilor sale deoarece îi semnalizează că experiențele sale spirituale nu participă la legătura părinte–copil.
3. Descurajarea descoperirii spirituale. Un răspuns negativ la explorările spirituale ale copilului dumneavoastră înseamnă o oportunitate pierdută, un moment când ați fi putut să sprijiniți spiritualitatea fragilă, vulnerabilă, pe cale de a se naște a copilului, dar nu ați făcut-o. Nu trebuie să fiți de aceeași părere cu copilul — trebuie doar să fiți interesat, curios și deschis la explorările sale.
4. Reprimarea întrebărilor. Întrebările pe care copilul le pune îl fac să crească. Răspunsul „nu știu“ sau „nu știu și nimeni altcineva nu știe“ pune adesea capăt discuției.

Copilul află că spiritualitatea nu e ceva care să merite și nici nu e esențială pentru viața cotidiană.

5. Afecțiunea sau pedeapsa sunt întemeiate pe valori bazate pe performanță, care nu sunt concordante cu valorile spirituale ale dragostei necondiționate și invariabile, toleranței și călăuzirii afectuoase.
6. Neglijarea nevoii de o comunitate care să sprijine spiritualitatea, în sânul căreia copiii pot să-și descopere identitatea și să fie acceptați și apreciați pentru sinele lor spiritual.
7. Ignorarea semnelor că o comunitate întreține valori punitive sau anacronice în conformismul lor, care deformează valorile spirituale pentru a le pune în slujba unei dogme.

Oprirea dezvoltării spirituale creează un clivaj de dezvoltare, foarte asemănător celui pe care îl putem constata la un copil care la matematică și știință înțelege materia predată celor mai mari cu trei ani, dar se află sub medie în ce privește aptitudinile emoționale și sociale de bază. De obicei, când vedem că un copil are dificultăți create de clivajul din dezvoltare, încercăm să-l ajutăm: îi dăm meditații la matematică sau la citire, sau îi exersăm aptitudinile sale social-emoționale și pe cea de a repera indicii în expresiile colegilor de clasă, în limbajul lor corporal, în inflexiunile lor vocale. Îl putem învăța să-și descifreze propriile indicii așa încât să-și gestioneze mai bine reacțiile față de oamenii sau situațiile care îi provoacă stres. Nu există vreo astfel de înțelegere largă și sprijin entuziast bine înrădăcinat în școală și societate care să încurajeze dezvoltarea spirituală în copilărie și adolescență. Tindem să vedem dificultățile sau rătăcirile copilului ca defecte sau greșeli care trebuie să fie reparate, dar dacă le-am privi ca provocări la adresa naturii spirituale, răspunsurile noastre ar fi

complet diferite și poate mult mai eficace. Aș dori să ofer câteva exemple.

DROGURILE ȘI ALCOOLUL: SCURTĂTURILE SPRE TRANSCENDENȚĂ SUNT CĂI ÎNCHISE

Când copilul ajunge la adolescență, el trebuie să efectueze un travaliu de individuație important, să decidă ce e „eu și non-eu“ de o manieră care să-i ofere senzația intensă a propriului sine ca întreg, ce închide în el sens și-i oferă călăuzire adolescentului. Erik Erikson, strămoșul ideii psihologice a individuării adolescentului, a subliniat că adolescenții caută un sentiment al coerenței care stă la baza scopului.

Individuația e crucială pentru instaurarea obiceiurilor adulte, mai ales cu privire la deprinderile interioare de gândire și simțire. Deprinderile ce debutează în adolescență adesea vor fi regăsite la vârsta adultă — lucrul e valabil pentru exercițiul fizic, consumul de alcool și droguri și spiritualitate. În această scurtă fereastră de dezvoltare, se înfiripă alcătuirea noastră internă, nucleul hărții noastre spirituale a lumii și modul cum să o abordăm.

Majoritatea întrebărilor despre eu-sau-non-eu se învârt în jurul unui sentiment nuclear al sensului și scopului, al modului în care ne abordăm munca și relațiile cu ceilalți și chiar al înțelegerii pe care o avem despre realitatea supremă. Sunt întrebări profunde și importante, pornind de la care adolescentul începe să-și construiască spiritualitatea personală: ideile sale de bine și rău, despre locul său în lume, despre sensul și scopul vieții. Deoarece travaliul acesta are o astfel de importanță și e atât de central pentru individ, individuarea spirituală e esențială tuturor formelor de individuare.

Individuarea spirituală e afectată de un paradox. E istovitoare, dar, totodată, oferă satisfacții supreme, e

îmbucurătoare și deschizătoare de minte. Deoarece drumul e uneori anevoios și poate fi extrem de întunecat, adolescentul e atras adesea de „scurtături“ către spiritualitate. Drogurile și alcoolul pot furniza expunerea tranzitorie a adolescenților la contrafaceri ale genurilor de experiențe căutate în travaliul de individuație spirituală cu resorturi biologice: claritate, calm, sentimentul comuniunii cu alți adolescenți ca el și dragoste pentru lume în general.

Aceste scurtături pot genera probleme imense dacă devin calea spre deprindere. Foamea de cunoaștere spirituală, de relaționare cu ceilalți și cu un univers mai vast, căutarea transcendenței — toate acestea pot fi dobândite momentan de pe urma unei doze de droguri sau a alcoolului.

Atunci când e prins că bea, un adolescent poate protesta: „Nu era niciun pericol; simțeam că eram un grup mare și fericit“. Sau, „am putut să mă descarc de presiunile și grijile legate de facultate, puteam să exist pur și simplu“.

Fără prisma dezvoltării spirituale, răspunsul logic al părinților poate fi: „Și altfel nu poți, de exemplu făcând sport?“. Sau: „Ce-ți trece prin cap? Ai fi putut pierde orice șansă de a face o facultate dacă erai arestat!“

Însă dacă ascultăm cu urechea exersată în materie de dezvoltare spirituală, putem auzi ceva diferit. Să ne întoarcem la cuvintele adolescentului și de data asta să plecăm urechea la nevoia spirituală fals satisfăcută de consumul de alcool. Sentimentul unui „mare grup fericit“ seamănă cu dorința de relaționare și de ieșire din izolare. Eliberarea de „presiuni și griji“ pentru „a exista pur și simplu“ sună ca o stare de pace care vine odată cu atenția susținută, meditația sau experiența unei prezențe sacre.

Într-un studiu despre individuația spirituală[20] publicat în *Journal of the American Academy of Child and Adolescent*

Psychiatry, am descoperit că o relație personală matură cu Dumnezeu (exprimată în comentarii cum ar fi „mă las în seama lui Dumnezeu ca să mă călăuzească în vremuri grele“, sau „când trebuie să iau o decizie, îl întreb pe Dumnezeu ce să fac“) protejează mult împotriva tentației de a cădea în dependența de droguri sau alcool.

Descoperirile publicate de noi au arătat că un adolescent cu o relație personală intensă cu o putere superioară, comparat cu un adolescent lipsit de o sursă interioară de spiritualitate, este între 70 și 80 la sută mai puțin predispus să devină un consumator serios de droguri. Intensitatea adeziunii la tradiția religioasă familială nu oferea nicio protecție. În realitate, religia ajuta doar atunci când adolescentul avea o relație cu transcendența independentă și activă în interiorul religiei proprii.

Știm că mulți adulți ajung la cure de dezintoxicare doar după ani de consum de droguri. Consumul de droguri ce începe în adolescență poate marca instalarea unor decenii de suferință: adolescența e o fereastră de oportunitate pentru riscul de a abuza toată viața de alcool și droguri, adesea ca urmare a unor nevoi spirituale nesatisfăcute.

Evadarea și conexiunea descrise de adolescenți trebuie înțelese drept o căutare spirituală, bună și importantă în sine. Ca părinți, va trebui să ajutăm adolescentul să evite ca foamea sa spirituală să fie satisfăcută de droguri sau alcool. Efectul inițial iluzoriu al drogurilor nu durează; pur și simplu aplică un șoc fiziologiei. Nu există ceva care să-l facă să se mențină. Spiritualitatea autentică necesită reflecție și croirea unui drum înapoi spre transcendență prin cultivarea vieții interioare, rugăciune, meditație, și posibile fapte bune, care să fie întrețesut cu capacitățile noastre cognitive, morale și emoționale.

Putem spune: „Apreciez sentimentul cald de a fi în comuniune. Știu ce bine e să simți că ești o parte a totului. Acestea sună ca niște sentimente spirituale. Numai că după ce atmosfera caldă a alcoolului trece, o poți reînvia fără un pahar? Dacă nu, atunci nu e reală, e un simplu șoc aplicat creierului. Să vorbim deci despre alte moduri de a obține acea senzație de a fi depășit lupta vieții și de a fi găsit o conexiune“.

FETELE: DEZVOLTARE IMPRESIONANTĂ PENTRU PROFUNZIME EMOȚIONALĂ ȘI DISCERNĂMÂNT, NU TEATRU

Adolescenții, mai ales fetele, sunt adesea descriși ca fiind „iremediabil emoționali“ sau „histrionici“. O mamă exasperată își descria fiica adolescentă drept „făcută doar din emoții, exagerată, debordând de emoție. Iar când e la menstruație, e ca o minge de hipersensibilitate și lacrimi“.

Totuși, cercetările cu privire la dezvoltarea spirituală arată că, odată cu fertilitatea incipientă a fetelor, mai ales când apare și ciclul menstrual, debutează și o capacitate spirituală sporită. Multe tradiții străvechi au întrețesut în ceremoniile ocazionate de pubertatea fetelor expresiile îngemănate ale fertilității și ale spiritualității feminine sporite. Acum, știința recunoaște o cale unică a dezvoltării sexuale și spirituale a fetelor.

În *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, am publicat împreună cu colegul meu, Merav Gur, rezultatele unei cercetări despre beneficiile spiritualității personale pentru prevenirea depresiei la fete, înainte și după instalarea menstruației. Am lucrat cu un eșantion mare — 3 356 de adolescente din Adolescent Health Survey, pus la dispoziție cu generozitate de Universitatea din Carolina de Nord.

Împreună cu alte forme de maturizare fizică[21], cum ar fi forma corpului și sânii maturi, am constatat că instalarea menstruației se asocia cu un sentiment crescut al unei relații

personale cu Dumnezeu, iar cele două luate împreună indicau un grad semnificativ mai crescut de protecție împotriva depresiei. În comparație cu prepubertatea, odată cu instalarea menstruației, o relație personală cu o putere superioară era chiar cu 50 de procente mai protectivă împotriva depresiei. Totodată, nu exista o corelație între astfel de beneficii profilactice și vreo tradiție familială sau religie anume. Această afirmare simultană a spiritualității și fertilității își are originea în interiorul fetei și acompaniază pubertatea fizică și emoțională. Cercetările arată că o căutare mai intensă a unei conexiuni spirituale merge mână în mână cu o mai mare deschidere la experiență, sensibilitate și receptivitate. Aceasta înseamnă că odată cu apariția menstruației, întregul spectru de emoții apare cu intensitate și vivacitate, iar lacrimile fac parte și ele din acest tablou.

În loc să spuneți: „Cred că e o reacție exagerată“ ori „Nu-i un capăt de lume“, sau chiar „Stăpânește-te“, considerați emotivitatea ca pe o parte din dezvoltarea extraordinară a facultăților perceptuale, inclusiv capacitatea de percepție spirituală. Un răspuns care respectă toate acestea ar fi:

> „Ești înzestrată cu o inimă mare și cu sensibilitatea de a vedea ce se întâmplă.“
>
> „Poate că doare din când în când, dar până la urmă ești norocoasă — când fetițele devin adolescente, devin mai spirituale, ceea ce înseamnă că poți simți mai bine toate lucrurile.“
>
> „Deoarece ai simțăminte atât de intense, poți să cunoști toate registrele vieții și să sesizezi sensul profund al acestora.“

Oricare ar fi sursa rătăcirilor și confuziei, nu veți greși niciodată când sprijiniți sinele spiritual al copilului. Nu-i nimic

de pierdut; totul e de câștigat. Când susțin conferințe în școli, vorbesc cu tineri de toate vârstele — de la grădiniță la liceu și facultate. În diferite grade de complexitate, le explic știința care ne dă posibilitatea să „vedem“ angajamentul spiritual. Le explic multiplele niveluri de analiză pe care este observabilă științific implicarea spirituală umană, inclusiv cu ajutorul unor imagini MRI și EEG, care evidențiază funcționarea și dezvoltarea creierului. Ei înțeleg. De obicei, rezultatul e o conversație animată și întrebări care trec de la peștișorii de acvariu la Dumnezeu și bozoni. Dacă e așa cum scria iezuitul francez Pierre Teilhard de Chardin, că „dificultatea nu constă în a rezolva probleme, ci în a le exprima“, atunci copiii sunt lideri înnăscuți pe tărâmul spiritual. Copiii nimeresc de îndată problemele importante. Nu ezită să pună la îndoială prejudecățile bine înrădăcinate. Sunt permanent gata să exploreze, experimenteze și să se exprime.

La o repriză de discuții neprevăzută de după una din conferințele mele de la un liceu de pe coasta de vest, Morgan, în clasa a douăsprezecea, a povestit un moment dintr-o drumeție efectuată împreună cu colegii și un consilier cu un an înainte. Semestrul fusese unul deosebit de dificil din punct de vedere școlar și emoțional. Grupul făcuse o drumeție istovitoare pe un ghețar montan. La coborâre, o dureau picioarele, iar bășicile o usturau, dar la un moment dat traseul a cotit spre un lac plin de sloiuri. Morgan a povestit ceea ce pentru ea a fost clar un moment de transformare:

> Am văzut lumina pe apa ghețarului, strălucirea și frumusețea — era ca și cum aș fi putut *simți* frumusețea și aș fi făcut parte din ea — e foarte greu de descris, dar era ca o senzație reală. Simțeam că e sacru. Și de atunci, când sunt stresată sau mă simt foarte deprimată, mă întorc cu mintea la munte. Pot să revin la munte și

senzația aceea e acolo tot timpul.

Acesta e limbajul transcendenței, al unei experiențe a trezirii spirituale, al conștientizării directe pe nivelul cel mai profund al înțelepciunii interioare. Momentul o transformase, iar ea l-a purtat cu sine tot timpul de atunci. Experiența a devenit fundamentală — nu doar a unui loc pe care l-a văzut sau a unei senzații ori a unei amintiri frumoase, ci o experiență transcendentă către care ea se întoarce, și care îi modelează perspectiva asupra unei lumi vii. Este tocmai genul de experiență și cunoaștere pe care dorim să ne ajutăm copiii să o caute și să o găsească.

„HAI SĂ INTRĂM!“: COPIII NE ÎNDEAMNĂ LA O CĂLĂTORIE SACRĂ

Spiritualitatea înnăscută a copiilor noștri e omniprezentă, accesibilă și ne invită să discutăm despre cele mai banale încercări și triumfuri din viața de zi cu zi. Ei vor întreba: „Mă lași să intru în cor?“ sau „Pot cânta cu rabinul?“ Pot cere să aprindă o lumânare la catedrală, să facă o challah de sabat, sau să viziteze un loc sacru. Copiii mici pot întreba dacă sufletul bunicii se va întoarce sub forma altei persoane, sau dacă e aici în acest moment. „Mă vede bunica, are ea grijă de mine, chiar dacă a murit?“ Vor întreba dacă Dumnezeu îi pedepsește pe cei răi sau îi iartă pe toți, chiar și pe Adolf Hitler. Copiii ceva mai mari și adolescenții pot întreba: „Înainte de Big Bang, ce era?“ Sau: „Ce justificare poate găsi cineva războiului?“ Întrebările se schimbă cu vârsta, și, ca în cazul restului etapelor din dezvoltarea copilului, ne adaptăm răspunsurile astfel încât să corespundă momentului. Orice ar întreba, nu caută la noi anumite răspunsuri; ei caută să aibă companie pe calea cercetării și descoperirii. Indiferent de cât de bine sau rău pregătiți ne-am simți, avem exact ce ne trebuie pentru a ne

însoți copilul pe drumul său.

Dimineața, la cafea, Fran, o colegă, mi-a mărturisit că ea și soțul ei, Nick, au luat decizia expresă ca fiica lor, Maya, să nu adere la nicio religie anume. Părinții lui Fran proveniseră din medii extrem de religioase, dar erau critici cu privire la ceea ce în experiența lor fusese o gândire limitată și dogmatică. O crescuseră pe Fran și pe surorile sale să iubească și să aibă gustul vieții și învățăturii, punând accentul pe o minte critică și o atitudine bănuitoare față de „religia organizată“. Mai ales tatăl său manifesta un dispreț fățiș pentru religie, invocând violența cu care unii oameni religioși i-au tratat pe alții prin intermediul organizațiilor lor de ieri și de azi, ca și învățăturile religioase folosite de mulți pentru a-și justifica prejudecățile și actele reprobabile.

„Vedeau ipocrizia din aceasta, dar nu ofereau neapărat un înlocuitor spiritual“, a declarat Fran.

> Tatăl meu spunea: „Când o să fii mare, o să poți alege, o să poți să iei propriile decizii“, însă deja luase câteva decizii pentru noi, spunând: „Asta nu-i de mine…nu mă interesează…cred că-i o prostie. Cred că șchioapătă“. Nu mi-am dat seama o bună bucată de vreme că atunci când copilul meu întreabă ceva, iar eu îi răspund „nu știu“, și-l las așa, de fapt pun capăt discuției. E ceea ce făcea tatăl meu, și nu cu intenții rele. Ne-au învățat să fim morale, cu siguranță. Ne-au învățat etică. Ne-au iubit. Însă nu exista sentimentul a ceea ce poate fi numit Dumnezeu, sau „prezență“ superioară, sau chiar de a fi parte dintr-o comunitate spirituală mai mare. Acest sentiment a „ceva mai vast“ a fost copilul aruncat odată cu apa religioasă din covată.
>
> Nick provenea și el dintr-un mediu asemănător și, precum

Fran, nu voia să-și expună fiica vreunei influențe religioase. Fran se gândea adesea la ce ar putea fi un „substitut spiritual“ pentru Maya, însă nu avea un răspuns. De aceea, acasă, pentru Maya nu a existat niciodată o educație religioasă. Familia ținea sărbătorile — multe feluri de sărbători — dar de o manieră nereligioasă, așa că Maya aștepta reuniunile familiale de Crăciun, Hanukkah, de Paștele evreiesc și de cel creștin cu un sentiment aparte de nerăbdare și al semnificației.

„Pur și simplu nu vorbeam despre Dumnezeu în casă“, povestea Fran despre primii ani ai Mayei.

La cinci ani, Maya era un copil minunat: afectuos, aventuros, curios și încântat de viață. Într-o dimineață, treceau pe lângă biserica monumentală aflată la câteva străzi de casă și vizavi de cafeneaua unde Fran poposea adesea în zilele aglomerate de cumpărături și alte activități. Trecuseră pe lângă biserică de multe alte ori, dar nu intraseră niciodată. Lucrurile au stat altfel în acea dimineață.

„Mama, hai să intrăm! Hai înăuntru“, spuse Maya nerăbdătoare.

Discutasem cu Fran despre nevoia capitală ca părinții să sprijine dezvoltarea naturală a spiritualității copiilor, și de atunci s-a tot gândit la asta. Găsise știința fascinantă și dovezile convingătoare. Însă ce o frapase cel mai mult era această nouă conștientizare a dezvoltării spirituale ca un aspect fundamental al dezvoltării copilului — dezvoltarea Mayei — și tot ce trebuia să facă spre a-și sprijini fiica era să fie atentă, să primească favorabil expresiile spontane de uimire și curiozitate ale Mayei, să-i respecte observațiile și întrebările, și să participe la explorarea ideilor. Nu era nevoie să aibă răspunsuri „corecte“ sau instrucțiuni detaliate despre cum trebuie să procedeze. Tot ce trebuia să facă era să se alăture copilului în acel moment, să-l lase să o călăuzească, să accepte discuția, și să lase conversația

deschisă, în loc să o evite sau să-i pună punct.

„Deci, când a zis: «Să intrăm! Să intrăm!», tot ce-mi doream era să termin cu aprovizionarea ca să pot merge acasă să gătesc dejunul, și cu toate lucrurile pe care le mai aveam de făcut“, mi-a spus Fran. „În loc de asta, însă, am strâns din dinți și am respirat adânc, după care am spus: «Bine, scumpo!», deoarece atunci voia să intre, iar eu trebuia să o încurajez.“

Odată înăuntru, Maya a preluat conducerea cu observațiile și întrebările sale, iar Fran a descoperit o nouă experiență, văzând momentul doar prin ochii fiicei sale. Devenise capabilă să întâmpine favorabil întrebările Mayei, fără să se simtă presată să ofere răspunsuri definitive. Era liberă să se mire cu voce tare și să o întrebe pe Maya ce crede. A fost, după cum mărturisea Fran mai târziu, o experiență remarcabilă.

Părinții se gândesc adesea că întrebările spirituale le solicită răspunsuri sau cunoștințe pe care ei nu sunt pregătiți să le ofere. Însă aceasta e o neînțelegere, sau poate o consecință a anxietății naturale de a face totul așa cum trebuie. Ne temem că nu știm răspunsul corect sau că avem de-a face cu ceva într-atât de important, că nu dorim să-l distrugem spunând ce nu trebuie. Sau poate că spiritualitatea nu a fost ceva important în propriile vieți, ori nu e o sferă pe care am explorat-o, dezvoltat-o sau admirat-o recent. Așa că poate veți fi tentat să repetați ce ați auzit în copilărie: *Oh, noi nu facem așa ceva!* Însă aveți ocazia prețioasă să primiți din partea copilului o cale de ieșire, el spunându-vă: *Hei, vino cu mine!* Nu trebuie să știi unde mergi sau cum ajungi — pur și simplu ți se cere să-l însoțești. Copiii au așteptări de la noi, dar nu neapărat ca să le oferim răspunsuri. Ni se cere să fim prezenți. Trebuie să fim prezenți, dar nu și să avem toate răspunsurile.

Ca orice alt aspect al potențialului uman, dezvoltarea și creșterea spirituală sunt parte din înzestrările noastre native.

Așa cum scria călugărul budist Pema Chödrön, „e ca și cum toți cei născuți au aceeași înzestrare nativă, constând într-un enorm potențial de inimă caldă și minte limpede“. E adevărat nu numai pentru copii, ci și pentru părinți. Clipa în care ne „naștem“ ca părinți, dezvoltarea spirituală a copilului nostru — acea cultivare a unei inimi calde, a unei minți limpezi și a capacității pentru transcendență — devine parte din călătoria noastră comună și din înzestrarea noastră nativă de părinți. În siajul călătoriei spirituale a copilului dumneavoastră, întreaga familie poate fi transformată.

Aveți ocazia să vă alăturați în această călătorie împreună copilului dumneavoastră, și datorită călătoriei copilului, să aveți propria călătorie. Răspundeți afirmativ și vedeți unde poate să vă ducă.

---

[15] P.L. Benson, P.C. Scales, A.K. Syvertsen și E.C. Roehlkepartain, „Is youth spiritual development a universal developmental process? An international exploration“, *Journal of Positive Psychology*, 7(6), (2012): 453–70.

[16] K.S. Kendler, C.O. Gardner și C.A. Prescott, „Religion, psychopathology and substance use and abuse: A multimeasure, genetic-epidemiologic study“, *American Journal of Psychiatry,* 154(3), (1997): 322–29.

[17] A. Newberg, „Transformation of brain structure and spiritual experience“, în *Oxford University Press Handbook of Psychology and Spirituality*, ed. L. Miller (New York: Oxford University Press, 2012), 489–99; vezi și M. Beauregard, „Neuroimaging and spiritual practice“, în *Oxford University Press Handbook of Psychology and Spirituality*, ed. L. Miller (New York: Oxford University Press, 2012), 500–13.

[18] L. Miller, R. Bansal, P. Wickramaratne, C. Tenke, M. Weissman și B. Peterson, „Neuroanatomical correlates of religiosity and spirituality: A study in adults at high and low familial risk for depression“, *Journal of the American Medical Association, Psychiatry*, 71(2), (2014): 128–35.

[19] T.E. Seeman, L.F. Dubin și M. Seeman, „Religiosity/spirituality and health: A critical review of the evidence for biological pathways“, American Psychologist, 58(1),

(2003): 53–63; vezi și E.A. Dedert, J.L. Studts, I. Weissbecker și P.G. Salmon, „Religiosity may help preserve the cortisol rhythm in women with stress-related illness“, *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 34(1), (2004): 61–77.

[20] L. Miller, M. Davies și S. Greenwald, „Religiosity and substance use and abuse among adolescents in the National Comorbidity Survey“, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39, (2000): 1190–97.

[21] L. Miller și M. Gur, „Religiosity, depression, and physical maturation in adolescent girls“, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41, (2002): 206–14.

Capitolul 2
Știința creierului spiritual

Cea mai mare parte a secolului al douăzecilea, discuția despre viața spirituală a fost una despre lucruri neinteresante științific: despre credință și speranță, despre dimensiunea inefabilă, impenetrabilă, incognoscibilă a spiritului sau a sufletului. Pentru cine era foarte spiritual sau religios, certitudinea interioară poate că nu avea nevoie de dovezi sau validare științifică. Însă pentru mulți alții, care aveau dubii, lipsa dovezilor științifice le-a exclus implicarea. *Dacă nu există dovezi, de ce ar trebui să „cred“, și în ce ar trebui să cred? Fiecare religie are propria poveste și fiecare crede că Dumnezeul propriu e cel adevărat. Oamenii au comis lucruri groaznice în numele religiei — știu că nu cred în așa ceva!* Comunitatea științifică însăși a ignorat în mare măsură subiectul, deoarece spiritualitatea părea să fie în afara domeniului în care se derulează cercetări bazate pe date empirice. Toate acestea s-au schimbat acum cincisprezece ani, iar astăzi, mulțumită unor cercetători hotărâți și progreselor științei și tehnologiilor de cercetare ce le stau la dispoziție, putem într-un sfârșit să vedem, să studiem și să vorbim despre creierul spiritual.

Datorită cercetărilor empirice, știm că spiritualitatea e realmente parte din înzestrările noastre naturale, ca și capacitatea de a vedea, mirosi și gândi. Spiritualitatea este trăită prin intermediul unei facultăți cu origini biologice, iar noi

ne naștem pregătiți să o folosim; venim pe lume pregătiți să avem o viață spirituală. Totodată, știința arată că, deși ne naștem spirituali, această facultate poate fi susținută și cultivată de părinți ori degradată prin neglijare. În ultimii douăzeci de ani, laboratorul nostru, ca și cele ale colegilor din toată țara, a derulat cercetări științifice de pionierat pentru a defini căile pe care are loc dezvoltarea spirituală, cum poate fi sprijinită de părinți, și beneficiile asociate pentru bună starea copiilor și pentru reușita lor la vârsta adultă.

Vom explora știința pe deplin în capitolele ce urmează, dar pe scurt, ce am aflat sunt următoarele:

1. Suntem inerent, genetic spirituali. Aceasta este *spiritualitatea noastră naturală.*
2. Expresiile genetice ale spiritualității se multiplică în adolescență, alături de cele ale altor facultăți înnăscute — de exemplu dezvoltarea sexuală și cognitivă în maturizare —, iar spiritualitatea personală reprezintă forma de protecție cea mai puternică împotriva suferinței în adolescență.
3. Spiritualitatea noastră naturală se aliază îndeaproape cu stabilirea unor legături afective între oameni, creând o *spiritualitate relațională*, sau experiența transcendenței prin raportarea la celălalt, la o putere superioară și la noi înșine.
4. Informația clinică preia ștafeta cercetării empirice în zonele pe care aceasta are încă a le cuceri, subliniind semnificația trezirii spirituale și *cunoașterii* intuitive cu inima, a percepției sacrului prin intermediul înțelepciunii interioare profunde, al simțului transcendenței, și adesea al corpului.

Acestea fiind zise, știința oferă acum dovezi solide că spiritualitatea biologică, neurologică și psihologică face parte

din natura noastră și e fundamentală pentru starea de bine. Volumul din ce în ce mai mare de literatură științifică reprezintă un avans decisiv pentru cercetători, dar și pentru părinți, cadre didactice, cler și consilieri. În plus, cu privire la cel mai important scop al cărții de față, dovezile sunt neechivoce atunci când arată că părinții sau o relație afectuoasă care să ghideze spiritual chiar contează. Cum anume ne creștem copiii pentru spiritualitate, de la naștere la adolescență, poate să le deschidă calea de dezvoltare, după cum poate să le-o și închidă.

În ce privește creșterea copiilor, știința și spiritul participă la aceeași conversație. Ambele modelează modul în care ne percepem și înțelegem lumea. Ca părinți, ne împărtășim bucuroși cele mai bune descoperiri pentru a ne sprijini reciproc și pentru a-i sprijini pe toți copiii noștri. De aceea, în calitate de om de știință și de părinte, voi împărtăși lucrul de departe cel mai bun pe care l-am constatat ca om de știință și care-i va ajuta pe toți copiii noștri: ultimele cercetări aduc o perspectivă nouă asupra fundamentelor psihicului, care se dezvăluie a fi inerent spiritual, și asupra modului în care calitatea parentajului îi poate ajuta pe copii să ducă o viață spirituală optimă.

Astăzi, conștiința faptului că spiritualitatea contribuie la sănătate e un mesaj familiar în cultura noastră populară și în presă, iar publicațiile științifice prezintă un șir neîntrerupt de noi descoperiri care leagă practicile spirituale de consumul mai mic de tutun și alcool, de recuperarea după anumite maladii imunitar-sistemice, și chiar de prevenirea recidivei unor maladii precum cancerul. Aceste descoperiri despre care se vorbește frecvent îi fac adesea pe oameni să se întrebe: *Cum ajungem în primul rând să fim spirituali?*

Răspunsul fascinant la această problemă a pătruns în publicațiile științifice de peste un deceniu, însă doar recent a

început să fie înțeles în amănunt și să fie recunoscut drept ceea ce este, anume drept o descoperire deschizătoare de drumuri. Am dobândit o cunoaștere științifică la fel de importantă, solidă și cu temeiuri științifice și despre capacitatea omului de a fi spiritual, despre dezvoltarea sa și, totodată, am aflat modul în care o putem aplica în viața de zi cu zi, spre beneficiul familiilor și comunităților. Știința nu a ajuns încă în curentul principal de gândire, însă poate fi găsită în revistele științifice de marcă, în care articolele sunt revizuite de specialiști.

Să ne îndreptăm către inima problemei pornind de la o definiție simplă: Ce este capacitatea umană pentru spiritualitate?

În centrul spiritualității se găsește *relația transcendentă,* un sentiment dinamic al legăturii cu o putere superioară sau cu o prezență sacră. A te simți transcendent înseamnă să-ți cunoști sinele dincolo de limitele sinelui fizic sau obișnuit, ca parte a unui univers mai vast. Numele sau identitatea puterii superioare poate varia ca înțelegere la diferiți oameni și în diferite tradiții, dar indiferent de aceste variații, relația transcendentă ne dă un sentiment al unei lumi sacre, ce oferă călăuzire și legături care conferă sens și scop. Relația transcendentă poate fi percepută ca un dialog personal cu Dumnezeu, sau sentimentul uniunii cu universul (cum e adesea cazul în tradițiile orientale), ori sentimentul unei relații cu un spirit universal prin intermediul multelor viețuitoare și formațiuni naturale din preajmă, de la munții măreți, la vulturii care se înalță în cer. Prezența transcendentă poate fi resimțită ca un ghid în relația noastră cu ceilalți oameni și cu natura. Ce ne face spirituali? Dincolo de construcția noastră biologică în acest sens, ceea ce ne face spirituali este că realizăm că viețile și relațiile noastre, ca și lumea naturală, atât cea văzută, cât și cea nevăzută sunt pătrunse de o prezență

ultimă. Tocmai conștientizarea transcendenței din noi, din jurul nostru și de dincolo de noi ne face spirituali.

În centrul atenției acestei cărți stă dezvoltarea spirituală a copiilor, de la naștere până la adolescență, consecințele dezvoltării spirituale asupra restului vieții, ca și parcursul nostru de dezvoltare ca părinți paralel cu al lor. Bazele sunt științifice. Când vom ajunge la granițele științei, într-o continuă expansiune, voi recurge la informații clinice, ale mele sau ale colegilor mei. Cele patru descoperiri importante, solid înrădăcinate în știință, reprezintă o sinteză a cercetărilor pe care le vom explora, treptele esențiale către noua știință a creierului spiritual și a copilului transcendent.

DESCOPERIREA 1

SUNTEM INERENT, GENETIC SPIRITUALI

> Ne ivim pe lume cu o capacitate nativă pentru transcendență, cu o spiritualitate naturală. Spiritualitatea stă la baza naturii noastre biologice și e distinctă față de religie. Ea e parte din noi de la naștere și se integrează cu capacitățile noastre biologice de percepție și detecție — simțurile noastre, intelectul nostru, emoțiile noastre, conștiința noastră. Religia include această facultate spirituală înnăscută. Spiritualitatea și religia există împreună la unii oameni, și sunt separate la alții.

Ni se pare de la sine înțeles că pielea ne lasă să simțim lumea tactilă din jurul nostru, și că restul simțurilor noastre prin care ne dăm seama de lumea înconjurătoare — vedere, auz, gust — fac parte din înzestrarea noastră biologică. La fel, ne naștem cu o facultate biologică înnăscută datorită căreia avem experiența transcendenței. Deoarece capacitatea pentru

transcendență e biologică, ea e până la un punct purtată și înscrisă în patrimoniul nostru genetic. La fel cum genele ne pun la dispoziție papile gustative, așa încât să putem interacționa cu lumea prin intermediul gustului, genele ne pun la dispoziție creiere și minți ca să interacționăm cu lumea în plan spiritual.

De unde știm că e genetic? O modalitate frecventă de a stabili dacă o anumită tendință umană e genetică presupune derularea unor studii pe gemeni. Cercetătorii tind să examineze viețile gemenilor identici, invitându-i să le comunice informații despre viața lor fizică și mentală, ca și despre obiceiuri, alegeri personale, credințe și gusturi. Deoarece la gemeni cantitatea comună de material genetic e clară, măsura în care răspund identic la întrebările cercetătorilor poate fi analizată pentru a înțelege cât de mult genele și/sau mediul contribuie la proprietățile investigate.

Studiile pe gemeni au fost folosite pentru a înțelege măsura în care trăsături de personalitate cum ar fi conștiinciozitatea, adaptabilitatea și reactivitatea sunt înnăscute. Însă doar în 1997 s-a realizat un studiu crucial[22] pe gemeni, care s-a concentrat pe spiritualitatea personală interioară ca relație transcendentă (cercetările pe gemeni anterioare s-au focalizat asupra atitudinilor și practicilor religioase, fără să investigheze separat spiritualitatea). Kenneth Kendler, un specialist în epidemiologie genetică de la Virginia Commonwealth University, a investigat diferența dintre spiritualitatea interioară personală, confesiunea religioasă, și stilul practicilor religioase, prin intermediul unui studiu pe gemeni. La studiul lui Kendler și al echipei sale au participat 1 902 gemene, listate în Registrul de gemeni al statului Virginia, care aveau în momentul studiului în jur de treizeci de ani. Cercetările sale au arătat că, în materie de contribuție a genelor și a influențelor din mediu, spiritualitatea și religia se pot suprapune în cazul multora, dar nu sunt unul și

același lucru.

Investigațiile lui Kendler au arătat că relația transcendentă nu e doar o parte[23] a personalității sau temperamentului, ci e în sine o parte importantă, distinctă, a naturii umane înnăscute. Aceasta a fost prima din cele două descoperiri pe care le datorăm activității sale. A doua are de-a face cu raporturile dintre relația transcendentă și decizia persoanei dacă și cum vrea să o trăiască în cadrul unei tradiții religioase.

Kendler a stabilit că stilul individual de a adera la o religie sau modul în care persoana abordează religia e învățat din mediu. Părinții și comunitățile învață, ori individul alege un stil de a adera la religie, care include concepții cum ar fi aceea dacă interpretarea literală a Bibliei e adevărată sau dacă Dumnezeu recompensează și pedepsește. Pentru a descrie nivelul practicii tradiției religioase, Kendler a definit aderența la poziții despre interpretarea religioasă drept „conservatorism personal“, o noțiune pe care eu o numesc *religie personală*.

În eșantionul lui Kendler, provenind predominant dintr-un mediu iudeo-creștin, el a denumit partea de spiritualitate focalizată doar pe relația transcendentă „devoțiune personală“. În acest studiu, devoțiunea personală a fost definită empiric prin intermediul aspectelor interacțiunii interioare cu o putere superioară, incluzând frecvența cu care sunt căutate mângâierea spirituală, satisfacția puternică oferită de viața spirituală, importanța religiei și spiritualității, conștiința unui scop religios, și frecvența rugăciunilor private. Cercetări ulterioare au demonstrat că experiența relațiilor transcendente există dincolo de naționalitate, cultură și tradiție, chiar dacă variază în funcție de acestea. Pentru unii, e o conversație bidirecțională simțită în inimă, pentru alții, o conștientizare fizică de uniune și de a fi unul, sau o relație sacră cu natura.

Distincția dintre devoțiunea personală (ca relație

transcendentă) și religia personală (care implică interpretarea religioasă) e una importantă, dar uneori trecută cu vederea. Această distincție are de-a face și cu o parte esențială a vieții noastre și a dezvoltării umane. Capacitatea noastră umană de a avea o relație transcendentă e înnăscută. Depinde de noi dacă decidem ori nu să cultivăm sau să întărim această capacitate; dacă o cultivăm recurgând la practici religioase sau nereligioase e o chestiune distinctă. Orientarea religioasă nu e înnăscută; ține de o alegere, ca urmare a socializării în familie sau comunitate. Acestea fiind zise, devoțiunea personală și religia personală, deși sunt concepte diferite, sunt înrudite pentru mulți. Capacitatea naturală de a avea o relație transcendentă e cultivată prin tradițiile de credință religioasă. Pentru alții, ea e cultivată cu ajutorul reflecției, meditației, naturii, frumuseții sau punerii în slujba altora:

> „Meditația e felul în care resimt unitatea cu universul.“
>
> „Serviciile făcute umanității, ceea ce fac de fapt, sunt rugăciune activă. Aceasta mă face să particip la binele din noi toți. Simt «dragostea» și am senzația unei legături cu ceva superior.“
>
> „Când mă plimb în natură, mă simt parte a vieții întregi. Energia vitală e aceeași în noi toți.“
>
> „Vorbesc toată ziua cu Dumnezeu, și simt călăuzirea de dincolo de mine. Uneori îmi face cu ochiul când mă îndrumă — în iubirea lui Dumnezeu există umor și bucurie.“

Diferența dintre cele două tendințe umane, a devoțiunii personale și a religiei personale, e extrem de importantă pentru părinții care au copii de crescut, dar și pentru cultura noastră

socială colectivă, politică și etică. Mult prea adesea acestea sunt amalgamate, ceea ce conduce la confundarea unor probleme importante pentru dezvoltarea și potențialul uman. Indivizii sau culturile îi pot judeca pe ceilalți aspru pe motiv de afiliere religioasă, când de fapt spiritualitatea lor fundamentală are mai multe în comun decât recunosc.

Descoperirea uimitoare din studiile lui Kendler e că, dacă spiritualitatea e ereditară, atunci devoțiunea personală e cel mai probabil fundamentală pentru toată umanitatea. Spiritualitatea nu e construită din exterior de o religie anume sau de o cultură; spiritualitatea înnăscută nu e ceva ce se instalează ca urmare a socializării, cum nu e digestia sau respirația. Deși forma, metodele și limbajul se dezvoltă în jurul spiritualității noastre naturale prin socializare, facultatea noastră naturală e înnăscută, deja a noastră și printre înzestrările pe care le avem.

Precum Kendler, și alți oameni de știință au măsurat baza biologică a transcendenței. Unul din corpusurile relevante[24] cu privire la corespondenții biologici ai transcendenței poate fi extras din operele mai vechi ale lui C. Robert Cloninger, care a dezvoltat o „scală a transcenderii sinelui“.

Mai multe echipe de cercetători au demonstrat că transcendența, mai ales cum e măsurată pe scara lui Cloninger, posedă markeri biologici, cum ar fi diferențele structurale dintre regiunile parietală și occipitală ale creierului, niveluri ridicate ale neurotransmițătorilor dopamină și serotonină, și markeri genetici în genomul uman asociați cu producția și reglarea acestor neurotransmițători. Acești markeri includ DRD4 pentru receptorii dopaminergici, și 5-HTTLPR pentru reglarea serotoninei. Acestea sunt câteva dintre elementele din care e făcută transcendența.

Contribuția epocală a lui Kendler a fost următoarea: în

vreme ce confesiunea religioasă și stilul adeziunii la o religie sunt comune în cultura noastră și constituie rezultate ale socializării, capacitatea de a avea un sentiment profund al legăturii spirituale, relația transcendentă, se datorează în mare măsură genelor sau eredității. Mai precis, comparând gemenii monozigoți și dizigoți, Kendler a arătat că variația sau diferența dintre tendințele noastre referitoare la devoțiunea personală se datorează în proporție de 29 la sută eredității, 24 la sută mediului familial, și 47 la sută mediului nostru personal, specific numai individului. Prin contrast, nu există vreo contribuție a geneticii la modul cum abordăm religia: aproximativ jumătate se datorează mediului familial și jumătate mediului unic individual — abordarea sau aderența la o credință religioasă nu face parte din construcția noastră genetică.

Într-un articol ulterior, publicat după doi ani, în care Kendler răspundea criticilor și făcea precizări cu privire la cercetările sale, el asocia devoțiunea personală intensă cu un nivel crescut de optimism, educație, venit, și cu un nivel mai redus al nevrotismului. Vom discuta mai jos efectele protectoare ale acesteia împotriva unei palete largi de probleme, însă pentru moment este interesant de știut că, potrivit lui Kendler, devoțiunea personală ereditară e legată de o scădere cu 20 la sută a probabilității de depresie ori a consumului de droguri. Spre a mă face mai bine înțeleasă, Kendler nu susține că oamenii au suflete mari sau mici. Datele sugerează că substratul biologic datorită căruia avem experiența relației cu transcendentul și o căutăm variază. Sensibilitatea circuitelor, a „antenelor“, este cam în proporție de 30 la sută datorată înzestrării genetice.

Eșantionul de gemeni din registrul statului Virginia, cu care a lucrat Kendler, era mai ales de origine iudeo-creștină, așa că

devoțiunea personală — *un dialog transcendent* — poate fi considerată sub un aspect mai larg ca o relație transcendentă. În tradițiile și religiile orientale, relația transcendentă poate consta în senzația de a fi una cu universul, pe care o numesc în această carte *unitate transcendentă*. În cadrul religiilor indigenilor, relația transcendentă poate fi experimentată și prin intermediul altor oameni, al naturii, animalelor, forțelor naturii și universului, toate fiind expresii ale universului sacru: *alteritatea transcendentă*.

Aceste trei forme ale relației transcendente — dialogul transcendent, unitatea transcendentă și alteritatea transcendentă — au fost descrise pentru prima oară de filosoful spiritual Ken Wilber[25] și reprezintă diferite conceptualizări ale relației universale transcendente. Ideea a fost confirmată de cercetări și operează o deschidere către marile tradiții religioase ale lumii. De exemplu, taoismul sau budismul ne pot face să simțim că suntem parte din tot sau ca univers (*unitate transcendentă*), și să oferim cel mai mare respect conștiinței sacre și sacrului din toate „ființele cu simțire“, inclusiv din păsări, libelule, palmieri, sălcii și din toată natura, și din toți ceilalți oameni (*alteritate transcendentă*). Creștinismul și iudaismul tind să pună accentul pe o relație directă cu Dumnezeu (*dialog transcendent*) și pe sacralitatea relației noastre cu alți oameni (iarăși, *alteritatea transcendentă*). În anumite tradiții ale indienilor americani, alteritatea transcendentă include „toate legăturile noastre“, adică raportarea la animale, pământ și elemente.

Însă fac apel aceste forme de relație transcendentă din diferite culturi la aceeași facultate umană genetic determinată, identificată printre iudeo-creștini de Kendler? Există oare un nucleu dat de o facultate universală transcendentă, una care ne permite să relaționăm și să experimentăm o lume care ne

unește? Pentru aceasta, va trebui să explorăm transcendența și pe nivelul structurii, experienței și funcționării psihologice a oamenilor.

PSIHOLOGIA SPIRITUALITĂȚII NATURALE

Întrucât e universală, spiritualitatea naturală ar trebui să fie mai mult similară decât diferită de la o religie sau cultură la alta. Din punctul meu de vedere, mesajul profund care trebuie extras din opera lui Kendler e posibilitatea unei spiritualități universale înnăscute. Există, într-adevăr, un nucleu comun al raportărilor noastre la transcendent, în pofida numelor pe care i le dăm sau conceptelor în care le învește mântăm (cum ar fi unitate, alteritate sau dialog). Prin analogie, pe mapamond, jocurile cu mingi și bețe sunt mai mult asemănătoare decât diferite: baseball, cricket, polo, crochet, și chiar lacrosse[26] și hochei irlandez; ne arcuim și lovim în diferite feluri. Esențialmente, în toată lumea ne păstrăm echilibrul la fel și avem aceleași picioare și mâini, iar natura face ca mingile și bețele să se miște la fel. La fel stau lucrurile și cu spiritualitatea naturală și cu facultatea transcendentă din miezul său: modul în care ne conectăm la relația transcendentă nu diferă atât de mult; el e esențial pentru felul în care suntem alcătuiți.

Întrebarea care trebuie deci pusă e dacă putem identifica expresia vreunei facultăți transcendente universale din ființa noastră, ce se manifestă la oameni din toată lumea, de multe naționalități, din multe culturi și aparținând multor religii, care aderă sau nu la o religie.

Cam în același timp când apărea studiul pe gemeni al lui Kenneth Kendler, m-am întâlnit cu colegul meu Ralph Piedmont, de la Loyola University (care de atunci a ajuns să aibă un mandat ca președinte al Societății pentru Spiritualitate și Psihologie și e editor al unei reviste APA), la o reuniune a

Asociației Americane de Psihologie, desfășurată la Toronto. În cercetările sale, a căutat și el o facultate naturală a omului, pe care și el o numește transcendență spirituală.

Pentru cercetările sale, Piedmont a reunit femei și bărbați care aparțineau diferitelor religii de pe mapamond pentru a discuta componentele aflate în centrul spiritualității pe care o înțeleg și o trăiesc în propria credință și în propriile vieți. De asemenea, el a vorbit cu la fel de mulți oameni care nu erau credincioși și nici nu aparțineau vreunei tradiții. Mai apoi, a aplicat sistematic chestionare mai multor mii de oameni de diferite religii pentru a investiga experiența personală a transcendenței. După analize repetate, Piedmont a identificat trei componente centrale[27] ale transcendenței, ce ar putea fi traduse în mai toate culturile. Poate vă sună cunoscut. În primul rând, universalitatea, sentimentul pe care-l avem că viața unifică, al faptului că suntem toți una și părți ale unui întreg unic („există un nivel superior al conștiinței sau spiritualității care unește toți oamenii“). În al doilea rând, că putem avea o relație continuă și profundă cu transcendentul care ne oferă sentimentul împlinirii, prin orice formă de dialog sau rugăciune. („Am avut parte de împlinire adâncă și beatitudine în rugăciunile sau meditațiile mele“), ca și o legătură cu alți oameni de acum și din trecut („deși decedate, imaginea anumitor rude continuă să-mi influențeze viața“). În al treilea rând, el a descoperit pornind de la această colecție vastă de date că relația transcendentă e realmente nucleul spiritualității.

Piedmont a anticipat următoarea problemă științifică necesară pentru a demonstra că facultatea spirituală transcendentă stă în centrul naturii umane: există ea independent de personalitatea individuală? Cu alte cuvinte, nu e spiritualitatea doar un alt fel de a spune că o persoană e genul

de treabă sau genul vesel? În psihologie, etalonul contemporan pentru conceptualizarea și evaluarea personalității este cunoscut ca „modelul celor cinci factori ai personalității“, care include dimensiunile extraversiei, conștiinciozității, agreabilității, nevrotismului și deschiderii. Cercetările au demonstrat că modul în care putem fi caracterizați potrivit acestor cinci trăsături e determinat într-o manieră semnificativă de genele pe care le avem. Studiile pe gemeni arată că trăsăturile de mai sus sunt ereditare între 30 și 50 la sută — situându-se semnificativ în același interval cu cel în care, potrivit lui Kendler, se plasează contribuția genelor la raportarea personală la transcendent.

Dacă se poate arăta că transcendența spirituală există în noi distinctă și independentă de aceste cinci trăsături de personalitate clasice, atunci se poate susține empiric faptul că e o facultate independentă, în afara personalității. De aceea, Piedmont a aplicat teste de personalitate folosind modelul celor cinci factori unui eșantion format din 735 de studenți, care și-au comunicat, totodată, credințele despre transcendența spirituală. Pentru a se asigura că subiecții nu se prezintă mai spirituali sau mai puțin spirituali din motive culturale, Piedmont a cerut unui număr de 279 dintre studenții respectivi să roage un prieten să-i descrie folosind aceleași evaluări pentru transcendență și personalitate. Rezultatul a fost că transcendența spirituală nu se suprapunea peste modelul celor cinci factori mai mult decât o făcea modelul în interiorul său. Ba chiar exista o suprapunere mai mică — spiritualitatea și personalitatea sunt entități separate. Descoperirile sale au fost publicate în 1999 într-un important studiu din *Journal of Personality*.

Tind oamenii buni să fie spirituali? Da, însă se pare că „spiritual“ conduce la „bun“, dar „bun“ și „spiritual“ nu sunt aceeași trăsătură înnăscută. Deși departe de a fi identice, exista

o oarecare corelație între transcendența spirituală și trăsătura de personalitate a agreabilității (gândiți-vă iarăși la oamenii buni), ca și aceea a deschiderii față de experiențe noi (gândiți-vă la un artist sau muzician creativ). Prin urmare, a fost corectă intuiția noastră că oamenii buni și deschiși tind să fie spirituali, fără a fi însă unul și același lucru. Transcendența are nevoie de capacități suplimentare.

Deși avem cu toții o capacitate transcendentă în noi, intensitatea sa naturală, modul cum o trăim, ca și felul în care o exprimăm variază în cazul fiecăruia dintre noi.

În fine, Piedmont a demonstrat că, deși transcendența se găsește în noi toți, ea se exprimă diferit. Unii oameni se roagă, alții meditează, iar alții fac ambele. Există sute de religii în lume și sute de culturi autohtone, toate posedând o formă de exprimare distinctă. Din nou, cercetarea a confirmat că mulți oameni au descoperit transcendența prin religie, că religia e o cale, o hartă, sau un fel de a fi în transcendență. Religia nu face oamenii transcendenți, ci mai degrabă interacționează cu transcendența noastră naturală. Indiferent de tradiție confesională (sau de inexistența vreuneia), persoanele cu un apetit mai mare față de transcendența spirituală și care o urmăresc erau percepute de ceilalți ca mai actualizate, mai echilibrate emoțional, și mai fericite că trăiesc. Viețile lor erau animate de finalități, ajutau mult pe ceilalți, erau mai puțin materialiști (indiferent de avere), și se simțeau împliniți.

Pentru a face o predicție, să combinăm acum studiul pe gemeni al lui Kendler, care evidenția contribuția eredității la transcendență, cu cercetările lui Piedmont, care arată că spiritualitatea e independentă de personalitate și se asociază cu angajamentul religios, deși nu e același lucru cu el. Întrucât capacitatea noastră de raportare transcendentă e înnăscută, trebuie cel mai probabil să fie și universală. Există experiența

relației transcendente pe tot globul?

Împreună cu Mark Leach[28], în 2002, Piedmont a publicat în *American Behavioral Scientist* o repetare a studiului său privind transcendența, derulat pe studenți din Statele Unite, însă de data aceasta a folosit 369 de studenți din India, reprezentând o paletă largă de creștini, musulmani și hinduși. Iarăși, ca și în cazul subiecților americani, și pentru indieni, transcendența se corela cu angajamentul religios indiferent de confesiune, dar nu era identic lui. Era deosebită de personalitate și indica un comportament prosocial, vitalitate și împlinire. Ultima critică a fost că studiul se derulase în engleză, așa că Piedmont a tradus testele în tagalog, limba indigenă din Filipine, înrădăcinată într-un sistem lexical diferit cultural și istoric de cel al englezei. Iarăși, și printre filipinezi[29], s-a constatat că transcendența interioară spirituală era asociată cu căutarea unei vieți religioase, dar nu era același lucru cu ea, și, din nou, se corela cu atribute și relații pozitive.

Transcendența nu este învățată, socializată sau fabricată de oameni. Ea poate fi intenționat cultivată, controlată și sprijinită pentru a evolua. Nu e ceva 99 la sută cultural, nu ne e inculcată precum e învățarea numelor președinților sau a tablei înmulțirii. Capacitatea pentru transcendență e înnăscută în toți și universală. Prin această capacitate avem experiența unei relații transcendente. Este zestrea noastră înnăscută, numită și modelată de diferite limbaje culturale și religioase de pe Pământ.

În ultimii ani, au fost elaborate măsurători științifice care să exploreze spiritualitatea universală, ca o capacitate nativă de implicare în creșterea copiilor, religie și comunitate. Totuși, în pofida unor lucrări excelente, aceste dovezi solide în favoarea importanței spiritualității naturale pentru dezvoltare încă trebuie comunicate prin intermediul canalelor obișnuite prin

care se informează părinții. Să cunoașteți această tăcere colectivă asupra subiectului e poate la fel de important ca și să știți descoperirile cercetătorilor. Deoarece, așa cum se va vedea când vom discuta despre datele care evidențiază cât de vitală e dezvoltarea spirituală pentru copilul dumneavoastră și despre rolul critic pe care îl jucați în sprijinirea ei, contează că informațiile vă parvin de abia acum. Probabil că nu le-ați auzit în discuțiile cu medicii copilului dumneavoastră, cu asistentele, profesorii, consilierii și probabil nici în cele cu persoanele care vă oferă sfaturi religioase ori spirituale. Poate adesea ajungeți să vă întrebați dacă spiritualitatea e reală, dacă e importantă, și de ce are nevoie copilul dumneavoastră, când de fapt, există date clare, de cel puțin cincisprezece ani, că e reală, importantă, și știm de ce are nevoie copilul și când are nevoie. Spiritualitatea e parte din înzestrarea nativă a fiecărui copil, acompaniată de o capacitate biologică înnăscută.

DESCOPERIREA 2

PUBERTATEA ȘI ADOLESCENȚA PROVOACĂ O CREȘTERE BRUSCĂ A CAPACITĂȚII SPIRITUALE

> Odată cu pubertatea fizică se manifestă și o creștere bruscă, determinată biologic, a spiritualității naturale. Adolescenții au un resort intern care întețește foamea de transcendență, de a căuta sensul și scopul suprem, și dorința de a avea o legătură unificatoare. Pubertatea dezvoltă atât fertilitatea, cât și spiritualitatea. Dezvoltarea spiritualității are loc în tandem cu alte forme de maturizare, care includ dezvoltarea sexuală, cognitivă, socială și emoțională.

Cred că, în spatele portretizării lui Kendler a spiritualității adulte, există o istorie a dezvoltării devoțiunii și religiei

personale care poate fi povestită în paralel, și care poate fi trasată până în copilărie și adolescență. Din cauză că au o dublă origine, devoțiunea personală fiind în bună măsură ereditară, iar religia personală rezultatul socializării, am putea presupune că ele există ca entități distincte la o vârstă fragedă. Însă tinerii pot diferi de adulți, deoarece nu percep diferența dintre adeziunea la o religie și spiritualitatea naturală. Am decis să determin științific dacă așa stau lucrurile.

Individuarea adolescentului e procesul de testare și chestionare a lumii așa cum i-o livrează părinții (dar și școala și comunitatea) în funcție de sensul perceput interior. E hârtia de turnesol care revelează clipă de clipă realitatea trăită, dincolo de realitatea de împrumut, iar psihologia occidentală o plasează în centrul dezvoltării adolescentului. Date fiind descoperirile în legătură cu spiritualitatea adulților și datele ce arată că spiritualitatea e o capacitate umană distinctă, am tras concluzia că probabil spiritualitatea naturală posedă propriul proces de individuație, la fel cum există procese de individuație și în dezvoltarea socială, morală și fizică.

Colegul mai în vârstă, Ron Kessler, și-a oferit cu generozitate eșantionul reprezentativ la nivel național format din 676 de adolescenți, cu vârste între treisprezece și nouăsprezece ani, printre care am căutat dovezi pentru procesul de individuație spirituală, așa cum e reprezentat de devoțiunea și religia personală. Rezultatul a fost prima dovadă de care să știu, furnizată de un eșantion reprezentativ la nivel național a dezvoltării spirituale a adolescentului. Kendler a arătat că devoțiunea personală și religia personală aveau puține legături la adulți, însă noi am arătat[30] că în prima parte a adolescenței ele erau mult mai strâns legate. Aceasta înseamnă că, în cazul anumitor adolescenți, cele două erau aproape percepute ca fiind unul și același lucru. Pe măsură ce înaintăm

de la prima parte a adolescenței către ultima, devoțiunea personală și religia personală devin cu 50 la sută mai puțin corelate, iar corelația scade iar cu 50 la sută în răstimpul dintre primii ani ai adolescenței și maturitate. De aceea, la vârsta adultă, suntem mult mai puțin predispuși să percepem spiritualitatea și religia drept coincizând obligatoriu, în comparație cu copilăria.

Cu alte cuvinte, copiii consideră adesea spiritualitatea interioară și ceea ce învață la orele de religie drept unul și același lucru (chiar dacă în tot timpul acesta copilul are experiențe spirituale care poate au fost discutate sau nu în religia familiei). Ei nu reflectează cognitiv asupra propriei vieți spirituale interioare independent de ceea ce ceilalți îi învață despre religie, Dumnezeu sau spiritualitate ca drum spre dezvoltarea spirituală. Când copilul devine adolescent, ceea ce crede despre spiritualitate — ca și, de exemplu, ce crede despre muzică, politică și ora la care trebuie să se întoarcă acasă — începe să se despartă de opiniile și învățăturile adulților și ale societății ambiante. Începe să se individueze spiritual. Când devine adult, începe să-și recunoască devoțiunea personală și religia personală ca două lucruri diferite, care probabil se întrepătrund sau au anumite raporturi, pe care acum începe să le priceapă.

Cum văd și cum resimt adolescenții acestea? Într-o cercetare calitativă ce a durat cinci ani,[31] laboratorul meu a identificat vocile individuației în comentarii precum acestea, făcute de adolescenții care au participat la cercetare:

> Obișnuiam să mă trezesc și să-mi fac rugăciunea de dimineață — mama mea era foarte severă în legătură cu asta. Însă pe măsură ce am crescut, am realizat că nu mă rugam de dragul lui Dumnezeu sau al meu, ci mă rugam de dragul mamei. Mama mă determina. Așa că

am realizat că nu-i bine. Ar trebui să o faci pentru tine, nu de dragul altora. Așa că am vorbit cu mama, iar ei i-a fost greu să accepte. Nu mi-a mai vorbit o bucată bună de vreme. (Josef, cincisprezece ani)

Acum, că am crescut, mă implic mai mult. Mai demult, când eram mai mic, nu-mi prea păsa. Acum, când merg la biserică, simt duhul. Simt duhul lui Dumnezeu în mine. (Thomas, șaisprezece ani)

Individuarea necesită investire emoțională și un travaliu intelectual important. De ce adolescenții investesc atât de mult efort în procesul de individuație și se concentrează atât de mult asupra sa? Ca părinți, cunoaștem că nu putem forța adolescenții să investească mental în ce nu-i interesează. Dar ce le motivează travaliul? Răspunsul e un impuls interior. Toate formele de dezvoltare au ferestre de oportunitate pentru creștere și accelerare: cogniția lingvistică explodează atunci când copilul de clasa întâi învață să citească, iar maturizarea fizică se accelerează brusc la adolescenți. Acestea indică dependența de timp a unui calendar ce eliberează potențialul genetic. O accelerare subită biologică[32] asemănătoare va descătușa și capacitatea de dezvoltare spirituală a copilului dumneavoastră la adolescență.

În adolescență, trezirea spiritualității are forța unei maree, și aduce cu ea apetitul și capacitatea de a avea experiența unei relații transcendente, dorința de a resimți o conexiune transcendentă cu alți oameni, și sentimentul de a fi o parte a universului. Imboldul interior — surprinzătoarea, minunata și uneori derutanta, bulversanta experiență a transcendenței — mobilizează adolescentul. Contribuția ereditară la spiritualitatea interioară identificată de Kendler și de ceilalți apare ca o amplificare bruscă a contribuției eredității în

adolescență. Biologia care parcă peste noapte face să crească sâni sau pilozități faciale copiilor dumneavoastră, le aduce și o capacitate sporită de a-și da seama de viața lor interioară spirituală, ca și dorința de a o înțelege.

Mai există un mod în care putem înțelege biologia. La Universitatea din Colorado, Boulder, Tanya Button a studiat 2 478 de gemeni adolescenți cu scopul de a evalua gradul în care spiritualitatea lor e influențată în diferite perioade de ereditate. Echipa de cercetători i-a chestionat pe adolescenți în legătură cu viața lor interioară, focalizându-se asupra relației transcendente, și punând întrebări precum: „Crezi în Dumnezeu?“, „Te bazezi pe credințele tale religioase în calitate de ghid în viața de zi cu zi?“, ori „Poți să te rogi când simți că ai o problemă personală?“

Echipa din Colorado a descoperit[33] pe acest eșantion de gemeni că pe la paisprezece ani variabilitatea umană a spiritualității interne (cu alte cuvinte, cât de mult variază gradul de spiritualitate de la persoană la persoană) se datorează în proporție de 29 la sută genelor, 44 la sută mediului familial și 27 la sută mediului personal individual. În ultima parte a adolescenței — doar peste cinci ani, la nouăsprezece ani — contribuția genetică creștea la 41 la sută, în vreme ce aportul mediului familial comun și cel al mediului personal individual scad la 37 și 22 la sută, respectiv. Cu alte cuvinte, la paisprezece ani, cea mai mare influență asupra spiritualității adolescentului o are familia, dar la nouăsprezece ani, e modelată mai ales de biologie.

Echipa din Colorado a mers chiar mai departe. Pentru a afla mai multe despre această accelerare bruscă, a investigat-o în termenii schimbării de intensitate a spiritualității interioare și a practicilor asociate în adolescență. Cât de mult se datorează capacitatea de a avea o relație transcendentă ceasului biologic

și cât mediului? Potrivit studiului, niciuna din intensificările bruște ale raportării transcendente nu s-a datorat mediului familial. În schimb, explozia spiritualității se datora în proporție de 52 la sută exprimării forțelor genetice, deschiderii ferestrei de oportunitate, și 48 la sută alegerii unui mediu personal pe care adolescenții și-l creează pornind de la propriile experiențe (de exemplu, prin alegerea de a se integra unui grup de tineri sau unei biserici, ori de a începe să mediteze cu prietenii).

Puseul interior al spiritualității e comparabil cu cel al altor facultăți din adolescență. Simțul transcendenței și spiritualității nu e singura facultate care se dezvoltă din interior către exterior, ci la fel ca atitudinile sociale, personalitatea, coeficientul de inteligență și riscul de depresie și anxietate.

Când se oprește puseul de dezvoltare spirituală asociat adolescenței? Laura Koenig și colegii săi de la Universitatea din Minnesota au examinat problema, folosind un eșantion de gemeni din Minnesota Twin Family Study. Pentru a trasa tiparul de dezvoltare pe o perioadă de patru sau cinci ani din adolescență, echipa și-a îndreptat atenția asupra evoluției contribuției genetice și de mediu la implicarea personală în religie și experiența religioasă. Echipa dorea să urmărească procesul de dezvoltare din adolescență și să determine cum se schimbă și dacă se oprește odată ce începe vârsta adultă. Pe perioada studiului, un grup de 641 de adolescenți gemeni au crescut de la paisprezece la optsprezece ani, iar pentru un alt grup format din 573 de gemeni debuta vârsta adultă, fiind studiat între douăzeci și douăzeci și cinci de ani. Descoperirile lui Koenig au evidențiat de o manieră încă și mai spectaculoasă explozia biologică a aptitudinii spirituale în adolescență, mult peste ce-i datorat mediului. Echipa din Minnesota[34] a arătat că variabilitatea spiritualității între adolescenții de vârste mici

(având în medie paisprezece ani) se datorează doar în proporție de două procente eredității, după care urcă rapid pe parcursul adolescenței până la 21 la sută la optsprezece ani, la 27 la sută la douăzeci de ani și la 46 la sută la douăzeci și cinci de ani, ceea ce arată că progresia continuă dincolo de adolescență, la vârsta adultă. Simultan, impactul mediului familial scade de la 74 la sută la paisprezece ani, la 55 la optsprezece ani, la 49 la sută la douăzeci și la 30 la sută la douăzeci și cinci.

Pe baza acestui studiu și a multor altora, putem afirma fără ezitare că dezvoltarea se accelerează mai ales în acest deceniu, din interior către exterior. De la începutul adolescenței la debutul vârstei mature, trecem prin perioada celei mai intense accelerări a dezvoltării spiritualității, a deșteptării întru lumină, prin perioada în care are loc cea mai mare parte a individuației. În acest moment individuația vizează o viață cu sens. Constatăm aceasta în interviurile cu adolescenții din cadrul cercetării:

> Mulțumesc mereu lui Dumnezeu — de sărbători, întotdeauna îl lăudăm și-i mulțumim lui Dumnezeu pentru mâncare și pentru toate. Alaltăieri noapte, fiind împreună cu doi prieteni, ni s-a întâmplat ceva înfricoșător, așa că stăteam în mașină și era ca și cum ne ziceam „Slavă Domnului!“ Însă nu batem toba, ca predicatorii. Recunosc faptul că El are grijă de mine, și îmi dau seama că mă privește, și că întotdeauna, deasupra mea, e cineva. (Bethany, șaptesprezece ani).

> Cred că primii ani de dezvoltare sunt cei când [experiențele și valorile spirituale] devin parte din tine, dar cred că în timp ele se *dezvoltă*… cât despre conștientizarea ei [a spiritualității], pe la unsprezece, poate doisprezece ani, începi să te gândești la zonele

> sale mai complexe. Când ești mai mic, dai mai multă ascultare la ce spun oamenii și-i crezi... nu ești așa de individualist, așa că probabil pe la unsprezece sau doisprezece ani cred că am început să mă gândesc [la spiritualitate], și, ei bine, să dau atenție la ce-i ea... (Christopher, optsprezece ani)

Contribuția genetică la dezvoltarea explozivă a spiritualității naturale implică o astfel de dezvoltare la pubertate în toate țările. La fel ca Piedmont, care a investigat transcendența universală, dincolo de cultură, Peter Benson și colegii săi de la Search Institute din Minnesota au realizat un studiu internațional bazat pe intervievarea a 6 725 de adolescenți și tineri adulți din opt țări. Benson și colegii săi au investigat posibilitatea unei dezvoltări spirituale universale la adolescenți. Adolescenți din Thailanda, Camerun, Marea Britanie, Canada, Statele Unite, India, Australia și Ucraina au fost chestionați cu privire la viața lor spirituală și personală. Echipa internațională a descoperit că implicarea spirituală tinde să crească brusc în adolescență, indiferent de țară sau religie, și chiar în absența religiei. De asemenea, ei au descoperit un nucleu universal al dezvoltării spirituale, care include în primul rând o relație cu o putere superioară, practici spirituale, o experiență transcendentă profundă, și țelul de a transpune spiritualitatea în practică. Și mai frapant, când li s-a cerut să mediteze la înțelesul spiritualității, în toate aceste țări, ideea cea mai frecvent enunțată a fost o relație cu Dumnezeu (sub orice nume ar fi cunoscută divinitatea) și cea că viața are sens, dar în mod constant mai puțin de 10 la sută dintre adolescenții din oricare țară credeau că spiritualitatea înseamnă practicarea religiei. Adolescenții din toate țările își dădeau bine seama de sentimentele spirituale pe care le aveau.

Cunoaștem că facultatea transcendentă crește rapid în

adolescență, și că asta e o parte a spiritualității universale a tuturor adolescenților de pe mapamond. Laboratorul meu, împreună cu laboratoare din toată lumea, au identificat o capacitate înnăscută de dezvoltare spirituală. Am dorit să aflu cum resimt adolescenții aceasta în interiorul lor, așa încât să obțin indicii utile și practice pentru a răspunde la întrebarea: *Cum putem sprijini și încuraja spiritualitatea naturală?* Am fost curioasă să cunosc îndeaproape sentimentele, temerile, și angoasele dezvoltării spirituale și să îmi dau seama cum pot să sprijin dezvoltarea cu succes a spiritualității naturale.

De aceea, timp de aproape zece ani, împreună cu laboratorul meu, am ascultat vocile a sute de adolescenți din toate colțurile Statelor Unite. Am pus adolescenților întrebarea cu răspuns deschis: „Cum e dezvoltarea bruscă văzută din interior?“ Am acompaniat grupuri de tineri pentru a-i auzi pe adolescenți discutând, și am realizat interviuri individuale. Am vizitat grupuri de tineri de diferite religii și de diferite orientări spirituale nereligioase de la Atlantic la Pacific, pe care îi găsim de la YMCA la școli Waldorf din San Francisco și pe plaja de lângă Big Sur, la taberele de elevi creștini din Illinois și Florida, la grupurile de tineret evreiești de la marginea orașelor Chicago și New York, la biserica hip-hop din Harlem și Templul Baha'i din Manhattan. Laboratorul meu a intervievat tineri creștini care nu aparțineau vreunei confesiuni anume, musulmani credincioși din Orientul Mijlociu, ca și budiști thai și tibetani. Rezultatele au fost clare: adolescenții sunt profund spirituali, ei trec prin frământări spirituale importante și minunate, fiind surprinși că de regulă *nimeni nu vorbește cu ei despre această experiență.* Nimeni, nici măcar oamenii pe care îi iubesc mult, nu a întrebat, nu a comentat și nici nu a zis ceva care să aducă în discuție dezvoltarea spirituală, ceva care prin cuvintele schimbate să facă viața interioară o realitate rostită.

Acestui impuls omenesc din adolescență ce ne dirijează spre spiritualitate i s-a dat glas în istorie prin intermediul riturilor de trecere ale multor culturi. În cultura indienilor americani, de exemplu, dansul lakota al adolescenților și lacrosse din tradiția cherokee celebrează dezvoltarea fizică și spirituală, întrețesute, ca una și aceeași. Confirmarea creștină și bar mitzvah-ul mozaic anunță maturizarea copilului sub aspect religios și spiritual odată cu pubertatea. În multe comunități, chiar și grămada rituală a echipei de fotbal american a liceului de pe teren presupune rugăciuni pentru putere, ajutor și protecție. Indiferent dacă sensul e încă viu sau e perimat, aceste praguri rituale recunosc faptul că trezirea spirituală se sincronizează perfect cu maturizarea fizică și evoluția adolescentului spre viața adultă.

Fără o trezire spirituală sprijinită și ghidată în adolescență, tinerii la această vârstă sunt lăsați să se descurce singuri. Costurile vor fi ridicate. Așa cum am văzut în studiul lui Kendler, spiritualitatea măsurată ca devoțiune personală la adulți se asocia cu o reducere cu de 15 până la 20 de procente a riscului de depresie și de consum de droguri. În investigația noastră derulată pe un eșantion de adolescenți reprezentativ la nivel național, spiritualitatea se asocia cu o reducere între 30 și 40 la sută a riscului de consum de droguri și a celui de depresie, de două ori mai mult decât la adulți. Beneficiile protectoare ale spiritualității în cazul adolescenților împotriva episoadelor depresive și a consumului de droguri au fost între timp coroborate repetat de alte echipe de cercetători.

Perioada pe care oamenii de știință care activează în domeniul clinic au identificat-o drept fereastra de oportunitate pentru instalarea unei suferințe care va dura tot restul vieții, cum ar fi consumul de droguri și depresia, se situează chiar în perioada din adolescență marcată de trezirea spirituală. Vom

oferi o descriere de profunzime a acestui proces în capitolele viitoare, care se vor concentra asupra adolescenței, dar va trebui să subliniem aici ideea că dezvoltarea spirituală e fundamentală pentru dezvoltarea adolescenților, și dacă nu e sprijinită, asistăm adesea la alte încercări ratate de a găsi o direcție, o conexiune și un sentiment al transcendenței și păcii interioare, prin consum de droguri, căutarea riscului și sexualitatea dezordonată.

DESCOPERIREA 3

SPIRITUALITATEA RELAȚIONALĂ ESTE EXPERIENȚA CONEXIUNII TRANSCENDENTE ȘI A PREZENȚEI ÎN RELAȚIILE NOASTRE

> Transcendența și relația transcendentă (relația noastră cu o prezență superioară) aduc dragoste în relațiile interumane. Cu alte cuvinte, dragostea creată în relația transcendentă se repercutează asupra dragostei din relațiile interumane. Aceasta e cu precădere adevărat în cazul relației dintre părinte și copil, însă aici discuția va fi generală.

George Vaillant, medic și cercetător al cursului vieții la Harvard Medical School, e bine cunoscut pentru studiile sale despre adaptare și starea de bine de-a lungul deceniilor de viață. În cartea sa, *Spiritual Evolution*, el susține cu tărie că efectele naturale ale transcendenței sunt dragostea omenească, grija și ajutorul. Vaillant scrie că „spiritualitatea omenească e adânc înrădăcinată în relație“.[35]

O spiritualitate relațională resimțită intens este expresia naturală a transcendenței. Vaillant arată că personajele religioase, sfinții mistici și liderii spirituali din numeroase religii prețuiesc în mod constant prezența spiritului ca fiind cea

mai importantă parte a relației interumane și a întrajutorării. Vorbind despre Sf. Ioan al Crucii, Buddha, Gandhi și Maica Tereza, Vailant ne îndeamnă „să dăm atenție purtărilor afectuoase născute din meditațiile lor mistice“. El consideră transcendența drept cea mai vizibilă și, pentru el, cea mai reală dintre emoțiile pozitive pe care le manifestăm unul față de celălalt: compasiunea, iertarea, speranța și bucuria. El subliniază compasiunea ca emoție spirituală, și sentimentul său e că în civilizația noastră în evoluție este mobilizată din ce în ce mai mult această formă interpersonală de spiritualitate.

Vaillant îi citează pe Buddha, care le-a spus primilor săi șaizeci de discipoli: „Mergeți, călugări, și călătoriți spre binele și fericirea celor mulți, din compasiune pentru lume, pentru bunăstarea și fericirea zeilor și a oamenilor“, și pe Gandhi, care spunea că „puterea pe care o am în domeniul politic provine din experiențele mele de pe tărâm spiritual“.

Cercetările lui Bruce Greyson[36], profesor de psihiatrie medicală la Universitatea din Virginia, au vizat consecințele trezirii spirituale explozive, cum ar fi cele datorate unor experiențe la limita morții și iluminărilor subite. Studiile sale demonstrează că, după astfel de evenimente, oamenii resimt emoții care îi fac disponibili pentru relații mai profunde și vieți puse în slujba altora. Transcendența ne face în mod natural să fim sensibili la sacralitatea și miracolul din oamenii de lângă noi, la minunea creației lor. Posibilitățile noastre de a iubi oamenii cresc, alimentate cu un puternic influx de iubire transcendentă. Spiritualitatea noastră naturală se aliază natural cu crearea legăturilor afective, și generează spiritualitatea relațională — experiența transcendenței — experiența transcendenței prin relația cu un altul, cu o putere superioară și cu noi înșine. După cum vom vedea, iubirea transcendentă e prezentă mai ales în relația părinte–copil.

DESCOPERIREA 4

VINDECAREA ȘI DEZVOLTAREA SE OBȚIN PRIN ÎNȚELEGERE SPIRITUALĂ ȘI RELAȚIONARE SPIRITUALĂ

> Spiritualitatea se întemeiază pe trei relații, sau măcar pe unele dintre ele: (1) relația transcendentă cu Dumnezeu sau cu o putere superioară; (2) relații spirituale cu alți oameni bazate pe dragoste necondiționată, iertare, bucurie și compasiune; (3) conștientizare și posibilitatea de a ne contempla sinele superior. La baza tuturor acestor relații se găsește ceea ce eu numesc o *cunoaștere a inimii*, sau percepția spirituală a sacrului prin înțelepciunea interioară, intuiție și adesea prin corp.

În această carte, ca și în activitatea mea didactică universitară și în cea clinică, acord o mare importanță percepției spirituale și cultivării sale prin intermediul a trei relații: relația transcendentă, cea cu alți oameni și cu sinele superior. În toate aceste forme, există un tip de percepție care include trăirea conștientă a iubirii, a iubirii transcendente. Percepția spirituală nu e cunoaștere abstractă, ci cunoaștere intuitivă plus iubire resimțită, ceea ce eu numesc o *cunoaștere a inimii* sau *cunoaștere cu inima.* Din punct de vedere clinic, am putut constata următoarea stare de fapt: cunoașterea inimii lipsește la adolescenții și adulții bolnavi mental. Ea a fost anihilată de o voce exterioară care spune: „Asta nu-i real, înțelepciunea ta interioară e «neștiințifică»“. Dar e greșit. Știința spune fără putință de tăgadă că suntem inerent spirituali. Cunoașterea inimii este percepția noastră spirituală. Aceasta e o observație clinică[37] analizată împreună cu noile date despre rezultatele tratamentelor de către echipa de

cercetare în domeniul psihoterapiei de la Brigham Young University, condusă de Scott Richards. Există, de asemenea, noi date științifice care indică inima[38] drept un organ al percepției neurofiziologice, aflată în raport mai ales cu intuiția.

În ultimii zece ani, un număr din ce în ce mai mare de psihoterapeuți au adaptat metode care vizează trezirea inimii, sau percepția spirituală, cum ar fi rugăciunea, contemplația, yoga sau meditația. În acest moment, există o revistă academică oficială a American Psychological Association [Asociația Americană de Psihologie], intitulată *Spirituality in Clinical Practice* [*Spiritualitatea în Activitatea Clinică*], precum și peste o duzină de cărți pe subiect publicate de APA, ca și publicații profesionale înrudite. Până acum, au fost derulate treizeci și opt de teste clinice, în care au fost comparate rezultatele tratamentelor în centrul cărora a fost pus un element spiritual explicit, cu cele ale tratamentelor unde nu există vreun element spiritual. O metaanaliză[39] publicată în *Psychotherapy Research* de cercetătorul clinician Tim Smith și colegii săi a evidențiat că există chiar un efect de ameliorare mai mare cu 20 la sută a simptomelor, ca și o scădere a depresiei și angoasei, împreună cu o îmbunătățire mult mai mare — de trei ori (300 la sută) în materie de stare de bine spirituală (totul cu condiția ca pacientul să fie interesat de travaliul spiritual).

În lumea reală, de dincolo de studiul clinic, spiritualitatea e variabilă de la pacient la pacient în psihoterapie. Pacienții care doresc integrarea unui travaliu spiritual în tratament au beneficii importante, mai ales în ce privește depășirea simptomelor în direcția unei deșteptări spirituale, parte din dezvoltarea lor. Odată cu dezvoltarea spirituală apar și beneficiile psihologiei pozitive despre care s-a demonstrat că însoțesc spiritualitatea: starea de bine, optimismul, energia și beneficiile relaționale ale iertării, intimității și dedicației.

În practica psihoterapeutică obișnuită, limpezimea, înțelepciunea și călăuzirea resimțite ca urmare a experienței transcendente reorientează eforturile clientului. E o nouă perspectivă asupra realității, de unde clientul vede dintr-un nou punct de vedere situația care îl chinuia cândva — cel al sinelui superior sau sub călăuzirea relației transcendente — iar aceasta poate furniza oportunități, noi descoperiri, sens și scop, ori chiar o reorientare fundamentală.

Acest gen de dezvoltare se bazează pe unele sau pe toate cele trei forme de transcendență. În primul rând, se bazează pe o relație directă cu transcendența, fie că ea e înțeleasă ca putere superioară, ca univers înconjurător, spiritul din celelalte ființe vii, sau sentimentul unității. În al doilea rând, se bazează pe relațiile spirituale umane, ca în viziunea lui Vaillant despre relațiile bazate pe dragostea necondiționată, iertare, bucurie și compasiune. Și, în al treilea rând, se bazează pe adoptarea punctului de vedere al sinelui superior, cel pe care îl numesc *ochiul observator*, care aduce cu el o perspectivă vastă, înțelepciune, modestie firească, și adesea un simț al liniștii sau al umorului.

Aceste trei forme transcendente măreațe își găsesc ecoul în tradițiile religioase: cinstirea puterii superioare supreme, respectul pentru spiritul din ceilalți și conștientizarea iar și iar a perspectivei sinelui superior. În multe tradiții indigene și în unele tradiții orientale, „celălalt“ se referă la toate ființele vii. Am explorat deja primele două forme transcendente din punctul de vedere al științei, așa că aici mă voi concentra asupra sinelui superior, care, în mod natural, poartă nume diferite în diferitele tradiții religioase, culturi și perspective științifice clinice.

Știința existentă referitoare la practicile contemplative, mai ales cea despre meditația ce presupune atenția susținută, tinde

să se focalizeze asupra atitudinii cognitive interne, felului în care ne raportăm la gândurile și experiența noastră. Științele cognitive și clinice descriu perspectiva ca una în care se operează o „descentrare“ în raport cu gândurile ce ne deranjează, sau o „obiectivare“ a gândurilor ce cândva ne-au răscolit. Un alt mod de a conceptualiza aceeași idee e să ne imaginăm un punct de vedere mult superior nouă și situației în care ne găsim, din care să privim în jos, prin și înăuntru; această perspectivă de pe culmi este perspectiva sinelui superior sau a ochiului ce observă.

Investigațiile RMN pe oameni aflați în meditație activă au evidențiat activarea cortexului prefrontal median, o structură centrală care este conectată cu alte regiuni ale creierului pe care le controlează, cum ar fi sistemul limbic, ceea ce face ca emoțiile noastre, guvernate de amigdală, să fie calmate; când medităm ne simțim mai puțin dispuși să luptăm ori să fugim. Cortexul prefrontal median e un regulator capital, sursă de echilibru și de sincronizare a creierului. În minunata sa carte, *Mindsight* [*Vederea minții*],[40] psihiatrul Daniel Siegel încurajează dezvoltarea unei „lentile“, adică a unei perspective autonome a minții asupra peisajului interior al sinelui, și mai departe, asupra lumii exterioare. Siegel descrie vederea minții — ceea ce eu voi denumi în această carte perspectivă sau poziția GPS a ochiului ce observă — drept o perspectivă deschisă și obiectivatoare, una pe care o putem alege și în care ne putem plasa, și potrivit căreia, sugerează Siegel, „mintea modelează creierul și creierul modelează mintea“.

Tocmai de aici provine iluzia neuroștiințelor: nici centralitatea controlului exercitat de cortexul prefrontal și nici armonizarea creierului rezultată nu explică ochiul observator, nici sinele superior, ori cunoașterea ce aduce cu sine o mutație totală a conștientizării. Neuroștiințele recunosc că încă nu

există nici măcar un studiu care să identifice corespondentele neuronale ale cunoașterii superioare din creier. Nu putem pune degetul pe o imagine RMN și spune că o cutare regiune sau cutare cale de interconectare e folosită în conștientizarea ce ține de sinele superior. Deși aici investigațiile RMN nu oferă vreun răspuns, beneficiile sale clinice sunt bine evidențiate de un număr mare de studii asupra meditației mindfulness, în urma căreia se observă atenuarea simptomelor de stres și suferință. Se poate constata că a privi viața din punctul de vedere al sinelui superior — cu multă claritate, cu perspectiva și înțelepciunea celui ce știe — are efecte pozitive ample și profunde.

Știința avansează vijelios. Astăzi, odată cu progresele științei, când medicina și tehnologia ne deschid un acces fără precedent la înțelegerea creierului și corpului, suntem în pragul cunoașterii și încă mai căutăm când e vorba de formele de transcendență și relația lor cu creierul. După cum nicio echipă de cercetători nu a găsit circuite pentru sinele superior, nicio echipă de cercetători nu a descoperit corespondentele neuronale ale raportării la o putere superioară. Cam ce evidențiază neuroștiințele e că o parte din regiunile superioare ale creierului, de obicei foarte active, „o lasă mai moale“ ori „se dau deoparte“ — opresc procesele superioare în răstimpul acestor stări transcendente. De asemenea, se pare că am descoperit regiuni ale creierului asociate cu percepția spirituală.

Laboratorul meu, în colaborare cu o echipă de radiologi de la Yale Medical School condusă de Marc Potenza, realizează în acest moment un studiu experimental fRMN care compară creierul atunci când se raportează la transcendent și atunci când este supus stresului. Descoperirile noastre de până acum folosind RMN arată că, în stare de stres, creierul se activează în

regiuni asociate cu dorința (insula și striatum). Timp de secole, religiile lumii au vorbit despre dorința imperioasă și atașament ca formând baza suferinței, despre faptul că dorința imperioasă din viața interioară conduce la insatisfacție perpetuă. Indiferent de câți bani, alcool sau droguri, succes sau recunoaștere am avea, dorința ne trimite într-un ciclu emoțional fără sfârșit. În studiul nostru RMN, când participanții comută mental pe relația cu transcendența, afluxul sangvin încetează în regiunile asociate cu dorința imperioasă. Din punct de vedere neurologic, suntem eliberați. Simultan, influxul sangvin crește în zonele creierului ce par să fie asociate cu percepția spirituală (regiunile occipitale și parietale), ceea ce e esențial pentru cunoașterea noastră cu inima.

Datorită socializării în societatea în care trăim azi, cunoașterea inimii e adesea blocată, negată sau dezintegrată. Aceasta conduce la o suferință enormă, deoarece ne putem rupe de alți oameni, de sinele nostru superior, și chiar de relația noastră cu transcendența. Odată ce e restaurată cunoașterea inimii, starea pacientului se îmbunătățește. Tot acest efort din adolescență și de la maturitate de a înlocui ce-i aparent pierdut pare a fi o suferință importantă, dar inutilă, căci copilul, după cum vom vedea în curând, posedă din naștere cunoașterea inimii.

CREȘTEREA SPIRITUALĂ A COPIILOR LE OFERĂ O SPIRITUALITATE PERSONALĂ MAI PUTERNICĂ ȘI MAI DEPLINĂ

Imaginea e, așadar, aceasta: suntem fundamental spirituali. E în însăși firea noastră să avem o structură datorită căreia să trăim spiritualitatea, și dacă o facem, ea reprezintă forma cea mai puternică de rezistență, protecție și stare de bine cunoscută de medicină și de științele sociale. De asemenea, realizăm din ce

în ce mai mult că unele dintre cele mai răspândite forme de suferință sunt de fapt reversul efortului spiritual sau refuzul spiritualității, iar sprijinirea dezvoltării spirituale e probabil cel mai important lucru pe care-l putem face ca părinți. Creșterea spirituală a copilului nostru chiar are efecte bune, și îi oferă o spiritualitate personală mai deplină, mai puternică, menținută de regulă pe tot parcursul vieții. Părinții doresc în mod natural să știe ce pot face, iar în capitolele ce urmează vom vorbi despre primul și al doilea deceniu și de oportunitățile unice pe care părinții le au de a sprijini parcursul copilului.

---

[22] K.S. Kendler, C.O. Gardner și C.A. Prescott, „Religion, psychopathology and substance use and abuse: a multimeasure, genetic-epidemiologic study“, *American Journal of Psychiatry*, 154(3), (1997):322–29.

[23] K.S. Kendler, C.O. Gardner și C.A. Prescott, „Clarifying the relationship between religiosity and psychiatric illness: The impact of covariates and the specificity of buffering effects“, *Twin Research*, 2(2), (1999): 137–44.

[24] C.R. Cloninger, D.M. Svrakic și R. Przybeck, „A psychobiological model of temperament and character“, *Archives of General Psychiatry*, 50(12), (1993): 975–90.

[25] Ken Wilber, *Integral Spirituality: A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World* (Boston, MA: Shambhalah Publications, 2006).

[26] Joc între două echipe a câte zece jucători, în care jucătorii încearcă să introducă o minge în poarta adversarilor folosindu-se de un băț ce se termină la unul din capete printr-o plasă. (*N. red.*)

[27] R.L. Piedmont, „Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five factor model“, *Journal of Personality*, 67, (1999): 985–1013.

[28] R.L. Piedmont și M.M. Leach, „Cross-cultural generalizability of the spiritual transcendence scale in India“, *American Behavioral Scientist*, 45, (2002): 1886–89.

[29] R.L. Piedmont, „Cross-cultural generalizability of the Spiritual Transcendence Scale to the Philippines. Spirituality as a Human Universal“, *Mental Health, Religion and Culture*, 10, (2007): 89–107.

[30] L. Miller, M. Davies și S. Greenwald, „Religiosity and substance use and abuse among adolescents in the National Comorbidity Survey“, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39, (2000): 1190–97.

[31] B. Kelley, A. Athan și L. Miller, „Openness and spiritual development in adolescents“, în *Research in the Social Scientific Study of Religion*, ed. R. Predmo, 18, (2007): 3–33.

[32] L. Miller și M. Gur, „Religiosity, depression and physical maturation among adolescent girls“, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(2), (2002): 206–14.

[33] T. Button, M.C. Stallings și S.H. Rhee, „The etiology of stability and change in religious values and religious attendance“, *Behavioral Genetics*, 41, (2011): 201–10.

[34] L. Koenig, M. McGue și W. Iacono, „Stability and changes in religiousness during emerging adulthood“, *Developmental Psychology*, 44(2), (2008): 532–43.

[35] George E. Vaillant, *Spiritual Evolution: How We Are Wired for Faith, Hope and Love* (New York: Broadway Books, 2008).

[36] B. Greyson și S. Khanna, „Spiritual transformation after near-death experience“, *Spirituality in Clinical Practice*, 1(1), (2014): 43–55; vezi și *The Handbook of Near-Death Experiences: Thirty Years of Investigation*, ed. J.M. Holden și B. Greyson (Santa Barbara, CA: Praeger, 2009).

[37] P.S. Richards, M.H. Smith, M.E. Berrett, K.A. O'Grady și J. Bartz, „A theistic spiritual treatment for women with eating disorders“, *Journal of Clinical Psychology*, 65(2), 2009: 172–184; vezi și P.S. Richards, „Honoring religious diversity and universal spirituality in psychotherapy“, în Oxford University Press Handbook of Psychology and Spirituality, ed. L. Miller (New York: Oxford University Press, 2012).

[38] R. McCraty, M. Atkinson și R.T. Bradley, „Electrophysiological evidences of intuition: Part I — The surprising role of the heart“, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(1), (2004): 133–43.

[39] T.B. Smith, J. Bartz și P. Scott Richards, „Outcomes of religious and spiritual adaptations to psychotherapy: A meta-analytic review“, *Psychotherapy Research*, 17(6), (2007): 643–55.

[40] Daniel Siegel, *Mindsight: The New Science of Personal Transformation* (New York: Bantam, 2010).

Capitolul 3
Gestul de încuviințare

TRANSMITEREA INTERGENERAȚIONALĂ A RACORDĂRII SPIRITUALE

Rolul pe care îl avem ca părinți în această călătorie sacră e extraordinar, iar nevoia copiilor noștri de a fi crescuți spiritual e una mare, dar aceasta nu face lucrurile complicate. Cel mai probabil v-ați crescut într-o oarecare măsură copiii spiritual fără să o recunoașteți expres sau să vă considerați rolul ca fiind deosebit de profund. Poate că v-ați făcut timp de o plimbare în parc și să vă mirați împreună de ce vedeți — de cer, flori sau de o furnică purtând prin țărână o firimitură. Poate ați cerut copilului să vă ajute să strângeți alimente sau haine pe care să le duceți unui centru pentru persoane fără adăpost sau l-ați încurajat să devină prietenul copilului nou-venit la școală, să-și împartă ultima bucată de prăjitură sau să caute ocaziile în care poate să ajute. Cel mai probabil i-ați povestit istoria familiei și țineți vie amintirea celor decedați. Poate că atunci când copilul dumneavoastră greșește sau are un eșec, îi împărtășiți ce știți despre ce înseamnă a învăța din acele experiențe. Poate vă rugați împreună înainte de masă sau de culcare, pentru a aduce pace la sfârșitul zilei. Sau spuneți „te iubesc“, înțelegând că dragostea e pentru totdeauna și necondiționată.

Poate credeați că toate acestea sunt simple moduri de a fi, zi de zi, un părinte afectuos și de a învăța copilul să ducă o viață bună și plină de compasiune, și aveți dreptate. Totuși, cercetările ne spun și că influența părinților e foarte profundă. Studii ce au investigat cum se dezvoltă cele mai timpurii relații ale copiilor cu Dumnezeu sau spiritul universal arată că prima experiență formativă a relației transcendente este mijlocită adesea de dragostea părintească. Creierul spiritual e construit pentru această conexiune sacră care îi include pe părinți ca parteneri esențiali. Putem, de asemenea, constata că facultatea transcendentă a copilului, capacitatea cu rădăcini biologice de legătură spirituală se aliază cu facultatea atașamentului și de a stabili relații afective — atât de mult că, în absența mamei sau a tatălui, o figură parentală unică, grijulie poate fi această prezență spirituală fondatoare pentru copil. Prin natura lor, copiii tind spre o spiritualitate vibrantă, luminoasă, sănătoasă — sunt atrași în mod natural de „lumina cea mai strălucitoare“ — și datorită a ceea ce numim *socializare spirituală selectivă,* o pot găsi la un alt membru al familiei; de exemplu la un al doilea părinte sau un părinte vitreg, la un bunic, unchi sau mătușă.

Adesea, bunicii devin parteneri spirituali speciali, chiar atunci când părinții sunt sănătoși, funcționali și oferă sprijin spiritual. În viețile noastre aglomerate, adesea bunicul e cel care stă și ascultă întrebările copilului, apreciază sentimentele sale și poartă discuții lungi și profunde în jurul mesei din bucătărie. Într-adevăr, acum aproape douăzeci de ani, o bunică și nepoata sa au fost cele care, în metrou, într-o dimineață fierbinte din Manhattan, mi-au indicat răspunsul ascuns la chestiunile pe care le studiam. Scena la care am asistat în acea dimineață în trenul nr. 1 a fost o descoperire cu impact, ce a deschis calea spre o nouă înțelegere a modului în care copiii „se spiritualizează“ și a modului în care creșterea spirituală a

copiilor e o sursă inegalabilă de reziliență pentru copii.

UN STUDIU ASUPRA SUFERINȚEI ȘI MISTERUL TRANSMITERII SPIRITUALE

În 1997, când îmi începeam cariera fiind cercetător postodoctoral la NIMH la Universitatea Columbia, pur și simplu nu existau date științifice care să confirme spiritualitatea naturală și beneficiile sale pentru tineri. Știința stabilise în mod clar rolul pozitiv al spiritualității la vârsta adultă. Știam, după un deceniu de cercetări, că spiritualitatea adulților se corela cu mai puțină suferință în viață, mai puține depresii, și cu un abuz mai redus de substanțe, rate mai bune de recuperare după o maladie fizică, și chiar cu o viață mai lungă. În pofida speranțelor pe care cercetările le stârneau în legătură cu adulții, știința știa puține lucruri despre cât de mult beneficiile adulților pot fi extrapolate la copiii în creștere, sau dacă spiritualitatea infantilă avea vreo semnificație pentru sănătatea și dezvoltarea copilului.

Impresia mea a fost că investigarea spiritualității ca sursă de rezistență a copiilor se poate realiza pornind de la cea mai frecventă formă de suferință. Depresia e cea mai comună formă de suferință mentală și de degradare a stării de bine și a relaționării cunoscută științei medicale, și unele dintre cele mai importante cercetări asupra depresiei erau derulate în acel moment de către o echipă de cercetători de la Universitatea Columbia, condusă de eminentul psihiatru epidemiolog, Myrna Weissman. Pentru a găsi răspunsuri, am folosit datele din studiul său în curs despre depresie, efectuat pe trei generații.

Începând cu ultima parte a anilor 1970, Weissman a studiat un grup de femei suferind de depresie severă, împreună cu copiii lor și, dacă era cazul, și cu a treia generație — nepoții femeilor aflate în depresie — pe măsură ce evoluau prin

copilărie și adolescență. În aceste familii cu un risc mare de depresie (datorită atât genelor, cât și mediului familial), Weissman și echipa sa au investigat cum stilul de viață, relațiile, factorii socioeconomici și un număr de alți factori influențau bună starea și suferința pe parcursul timpului.

Descoperirile centrale ale lui Weissman[41] au fost următoarele: mamele cu depresii severe și mai ales recurente au copii cu un risc sporit de depresie, care, când ajung la pubertate, sunt de două sau trei ori mai predispuși să se confrunte cu depresia decât restul tinerilor. Datele au demonstrat că există o sensibilitate moștenită biologic pentru depresie. Însă știința arată și că, deși venim pe lume predispuși genetic la depresie, acești factori genetici nu sunt imuabili.

Un număr important de cercetări despre depresie, datorate lui Weissman și altora, arată că factorul-cheie pentru starea de bine ține de obiceiurile de viață, mai ales cele legate de relații, pe care le dobândim în copilărie. Acestea sunt tipare cotidiene de gândire și relaționare care devin o perspectivă asupra vieții. Adesea transmise de părinți, ele continuă să își facă simțită prezența ca obiceiuri latente atunci când ne maturizăm. *Pe când eram copii, considerau părinții noștri greșelile sau eșecurile un fapt normal și chiar ca pe niște oportunități, ori le luau drept niște catastrofe pentru care ne criticau? Sărbătorea familia pe fiecare membru al familiei — se acceptau și se bucurau unul de celălalt — sau celălat era judecat și criticat? Erau dragostea și afecțiunea necondiționate, sau depindeau de cât de mult se ridica fiecare la înălțimea așteptărilor ori de succesul exterior?* Unele dintre aceste moduri cotidiene de a trăi au devenit atât de mult părți ale culturii noastre familiale, că le absorbim ca un burete. Mai apoi, ca adulți, descoperim poate că unele dintre aceste practici de viață contribuie la starea noastră de bine și ne conferă rezistență, în vreme ce altele ne îngroapă în depresie.

Deși copiii mamelor deprimate sunt de două sau trei ori mai predispuși la depresie, gravitatea acesteia și, chiar mai important, numărul de episoade depresive prin care mulți dintre ei trec nu sunt bătute în cuie. Depresia după prima experiență, de obicei de la pubertate sau din adolescență, depinde de o manieră semnificativă de măsura în care ne gestionăm conștient sensibilitatea naturală înnăscută. Modul în care ne gestionăm momentele de tristețe, modul în care obținem sprijin din partea familiei pot și ele proveni din tipare timpurii de socializare în sânul familiei, absorbite în copilărie. Eșantionul de femei depresive al lui Weissman, fiii și fiicele lor, iar la vremea lor, nepoții, pun în lumină modul în care mamele pot favoriza reducerea suferinței și creșterea stării lor de bine, dar și a familiilor lor, chiar dacă respectivele familii sunt predispuse la depresie.

Totuși, am avut impresia că lipsea o dimensiune uriașă din tabloul general al cercetărilor, care arată că depresia se propagă în familii, însă dacă ea apare nu e ceva determinat, ci depinde de practicile de viață.

Am crescut în Missouri și am participat la viața de familie a prietenilor, am petrecut timp în bucătării și automobile și am asistat la discuțiile adulților despre suișurile și coborâșurile vieții, inclusiv despre dezamăgiri amarnice. Am auzit cum mama unui prieten răspundea la vestea că soțul său (tatăl prietenului) își pierduse slujba în vremuri în care economia era în declin, spunând: „Dumnezeu are felul lui de a face lucrurile să funcționeze. Vom folosi aceasta ca pe o șansă să devenim o familie mai apropiată. Stan pleca în delegație mai în fiecare săptămână“. Îmi amintesc felul în care comunitatea s-a reunit la moartea unui coleg de clasă într-un accident rutier și la cea a unui drag jucător de hochei pe iarbă al unei echipe adverse, care a fost ucis pe când traversa o șosea. Comunitatea noastră a

considerat aceste șocuri pierderi tragice, îndrăzneală adolescentină, momente grele, dar și, în ultimă instanță, evenimente spirituale. Am contemplat eforturile unor părinți ajunși la jumătatea vieții, care își căutau un sens și se confruntau cu depresia și angoasa, și cărora li s-a oferit ocazia de a participa la acțiunea potrivită: să-i hrănească pe cei fără adăpost, să organizeze colecte de fonduri pentru școală, să-i ajute pe cei în nevoie. Această acțiune corectă pune în lumină, tăcut și bine, calea spirituală printre dificultățile vieții.

Cei ce m-au crescut în Missouri posedau o spiritualitate fundamentală, despre care știam că ne e accesibilă tuturor, dar care nu era discutată în cercurile psihiatriei teoretice din acea vreme. Îmi era limpede că spiritualitatea era o sursă de rezistență și putere, și alimenta viața părinților și familiei mele, a familiilor prietenilor mei și a comunității noastre închegate.

Peste ani, când am ajuns cercetător la Universitatea Columbia, citeam zi de zi literatura medicală în căutarea celei mai mici urme a unei cercetări care să se aplece asupra spiritualității în familiile afectate de depresie. Nu am putut niciodată să mă debarasez de ideea că domeniul psihologiei pur și simplu nu are logică fără spiritualitate; mi se părea aproape de neconceput ca nimeni să nu o fi investigat vreodată în legătură cu depresia. Am devenit din ce în ce mai sigură că există ceva de cercetat pentru a determina contribuția potențială a spiritualității, ca o cale de ieșire din depresia din familie. Factorul genetic este, la urma urmei, doar o sensibilitate, și nu maladia însăși. Obișnuințele de socializare ale familiei erau cele care activau sensibilitatea. Ar putea avea spiritualitatea vreun rol, prin aceea că influențează obiceiurile de socializare ale familiei?

Datele din studiul lui Weissman urmăreau douăzeci de ani din viețile unor femei curajoase care trăiau cu depresia,

precum și din cele ale fiicelor și fiilor lor, care în răstimpul studiului crescuseră. Potrivit acestor date, poate spiritualitatea arăta o cale de ieșire din capcana intergenerațională a depresiei? Își găsește spiritualitatea un loc în țesătura strânsă de ecuații folosite adesea în cercetare pentru a testa factorii reprezentați de capacitatea de a face față și de resursele de rezistență? Prima mea întrebare a fost: *sunt copiii cu viață spirituală, dar cu mame ce suferă de depresie mai puțin predispuși la depresie?* Statistic, răspunsul e că sunt într-un mod moderat, dar nu mai mult. Mai apoi am cercetat un alt tipar: *sunt mai puține șanse ca mamele spirituale să transmită depresia?* Iarăși, statistic, răspunsul a fost că foarte puțin. Îmi dădeam seama că tabloul trebuie să mai includă ceva, ceva mai adânc decât datele. Într-o dimineață, am găsit rezolvarea în locul cel mai improbabil: metroul din New York.

SPIRITUALITATEA ÎN METROU: O BUNICĂ ȘI O NEPOATĂ ÎMI ILUMINEAZĂ CALEA

Zilnic, precum mii de alți locuitori ai New Yorkului, cobor în vacarmul sistemului de transport subteran și iau trenul nr. 1 până pe Broadway, unde se găsesc birourile departamentului de psihologie clinică al Universității Columbia. Metroul este sistemul circulator al orașului, făcut să poarte oameni, și prezintă un eșantion bogat de elemente psihologice și comportamentale. În mod firesc, problema mea de cercetare — *ce protejează anumiți oameni în fața depresiei chiar și atunci când sunt predispuși genetic pentru așa ceva*? — îmi stăruia constant în minte și îmi revenea de față cu persoanele cu care mă încrucișam în metrou. Indiferent de rasă, origine etnică sau bunăstarea materială afișată, unii oameni radiau căldură și bunătate, având expresii și priviri strălucitoare, în vreme ce alții erau manifest abătuți și împovărați. Am ajuns la concluzia

că felul în care radiau era un semn că, din punct de vedere spiritual, „luminile erau aprinse“.

În fiecare dimineață, cât mergeam cu metroul, mă gândeam la datele produse de decenii de cercetare riguroasă care mă așteptau la birou ca la un puzzle gigantic, și zilnic asistam la felul radios de a fi al unora dintre oamenii ce formau subcultura navetiștilor. Într-o bună zi, o dimineață arzătoare de duminică din august, mă duceam la laborator pentru câteva ore, așa m-am alăturat gloatei de dependenți de muncă, oameni ce se bucurau de weekend sau mergeau la biserică, care așteptau pe peronul stației de pe Strada 86 trenul nr. 1. Când trenul s-a oprit și ușile s-au deschis, vagoanele erau pline ochi, așa că am rămas surprinsă să văd că jumătatea din spate a vagonului e aproape goală. Mi-am dat seama imediat de ce: în capăt era un om murdar și cu hainele în dezordine ce zbiera și se agita, ținându-și în poală, într-un echilibru precar, punga cu mâncare de fast-food. Avea mâinile și bărbia unse cu grăsime și îndrepta către fiecare călător care urca o bucată de pui, urlând: „Hei, vrei să stai lângă mine? Vrei și tu niște mâncare din asta?“ Îl ignorau cu toții, preocupați, și se grăbeau să se alăture celorlalți călători ce stăteau cât de departe puteau de el. Se înghesuiau unul în altul, inconfortabil, în căldura din celălalt capăt al vagonului. Mi-am făcut loc prin mulțime și m-am așezat pe un scaun vizavi de respectivul.

Scena bizară a mai continuat vreo două stații, dacă nu mai mult, până când ușile s-au deschis în stația de pe Strada 125, unde s-a urcat o pereche formată dintr-o femeie în vârstă, elegantă, și o fetiță de cam opt ani. Păreau să fie o bunică împreună cu nepoata. Purtau rochii răcoroase de o culoare pastelată — bunica una verde, fetița roz. Ambele purtau mănuși dantelate, iar bunica avea pe cap o pălăriuță cu voaletă. S-au urcat ținându-și capul sus mândre. Erau elegante în hainele de

duminică, frapant, parcă de pe altă lume.

Călătorii s-au retras și când cuplul adorabil s-a îmbarcat, anticipând inevitabila „ofertă“ de pui a nebunului. Și desigur, el a sărit imediat, abordându-le de îndată ce au intrat pe ușă cu urletul: „Hei, vreți să stați lângă mine?“

Fără să se oprească, bunica și nepoata s-au privit reciproc, au dat din cap, după care s-au uitat direct la om, și, fără să ezite, s-au dus să se așeze lângă el. Acesta fu șocat. Ceilalți pasageri erau și ei șocați. Toți se uitau surprinși și îngrijorați pentru cuplul princiar.

Omul a reînceput să-și agite prin aer puiul și a răcnit la cele două iar: „Vreți?“ Bunica și nepoata l-au privit în față, și i-au răspuns în cor cu un: „Nu, mulțumesc!“, după care au încuviințat clătinând din cap una la cealaltă. Omul, ca și cum nu i-ar fi venit să creadă că cineva îi răspunsese, a repetat tare, dar ceva mai potolit și fără să urle: „Vreți și voi niște mâncare?“ Iarăși, clătinând energic din cap una la alta ca și cum ar fi avut un scop și o înțelegere comună, cele două au răspuns cu bunătate: „Nu, mulțumesc“. Toate acestea s-au mai repetat de câteva ori, până când omul a părut că s-a calmat, și a tăcut relaxat în scaunul de un portocaliu-aprins.

Când peste câteva stații trenul a ajuns la destinație și cele două au plecat, am realizat că bunica și nepoata, în felul lor, mi-au dat un răspuns la problema mea de cercetare. *Ce-i protejează pe unii oameni de depresie, chiar și atunci când sunt predispuși genetic la ea?* Tocmai o văzusem literalmente în fața mea: *era încuviințarea*. Gestul din cap, sau ce reprezenta el, era piesa lipsă în puzzle-ul cercetării mele. Mai mult decât spiritualitatea uneia sau alteia, încuviințarea reprezenta o sensibilitate comună, o spiritualitate comună.

Exista mai multă reziliență, sănătate și putere în acea încuviințare schimbată de bunică și nepoată decât în orice

teorie psihologică pe care am studiat-o. Bunica era spirituală și se asigura că sensibilitatea spirituală își găsea un loc și în nepoată. Încuviințarea din cap însemna spiritualitate împărtășită de copil și de persoana mai în vârstă pe care o iubește: călăuzire spirituală, valori, transmise și primite în cadrul unei relații afectuoase. Simțeam că asistam la înmânarea unei ștafete sacre, transmiterea între generații a conexiunii spirituale, o făclie care trece din generație în generație în cadrul familiei și umanității. Tocmai acesta era nucleul spiritualității: încuviințarea însemna recunoașterea unei înțelegeri comune a momentului din viața de zi cu zi, chiar acolo, în vagonul de metrou, devenit spațiu sacru. Aproape că puteam să aud vocea ce zice: *Ceea ce faceți celor mai mici ca mine îmi faceți mie. Te vei purta cu străinul ca și cu aproapele tău, căci și tu ai fost cândva străin în țara lui Israel*. Cuvintele transmise din generație în generație, secole după secole, îmi răsunau în urechi.

Am ajuns la laborator douăzeci de minute mai târziu și am aplicat pe datele despre depresie o ecuație care să verifice efectul încuviințării — al spiritualității transmise și primite între părinte și copil. Am întrebat acum: *Contracarează cumva spiritualitatea împărtășită de o mamă deprimată copilului său, într-o măsură oarecare, propagarea din generație în generație a depresiei*? Mi-am îndreptat atenția asupra binoamelor mamă–copil în cadrul cărora atât mama cât și copilul adolescent raportau o conexiune cu aceeași religie, oricare ar fi ea. De asemenea, am inclus acele perechi care declarau că au sentimentul unei spiritualități personale în afara religiei. Am căutat statistic încuviințarea, transmiterea sensibilității spirituale sau religioase, concordanța intergenerațională dintre mame și copiii adolescenți.

Există în știință câteva momente în care apar rezultate

uimitoare. Aceste descoperiri ofereau știința cea mai fascinantă cu care mă întâlnisem. Din punct de vedere statistic, erau mai robuste decât oricare alt factor protector publicat în literatura de specialitate. Când mama și fiul sau fiica sa recunoșteau amândoi aceeași relație personală cu religia, se producea un efect pozitiv spectaculos — spiritualitatea comună proteja cu peste 80 la sută în fața riscului, în eșantionul familiilor cu risc pentru depresie. Am refăcut analiza, iar și iar. Statistic, doar o mamă orientată spiritual ori numai un copil orientat spiritual beneficiau doar de o protecție modestă împotriva depresiei, însă dacă ambii erau deopotrivă orientați spiritual, iar spiritualitatea era cea care fusese împărtășită în anii de formare ai copilului, atunci exista un efect protector care scădea spectaculos incidența depresiei, *cu 80 la sută*.

Gestul de încuviințare spiritual era mult mai puternic decât restul factorilor de risc familiali — gene și socializare. Pentru a oferi un termen de comparație forței și mărimii gestului de încuviințare, la copiii mamelor deprimate, spiritualitatea comună era de trei până la șapte ori mai protectivă decât orice altă sursă de rezistență împotriva depresiei cunoscută științei medicale: de patru ori mai protectivă decât factorii demografici, cum ar fi apartenența la o clasă socială privilegiată ori studiile, și de două ori mai protectivă decât funcționarea familiei sau felul în care sunt crescuți copiii. Nici biologia, nici relaționarea, educația, starea socioeconomică, medicamentele sau suplimentele alimentare nu se pot compara cu aceasta. Nimic nu a scăzut riscul de depresie mai radical decât spiritualitatea comună.

Așa cum vom vedea mai târziu, această spiritualitate comună își face simțită prezența mai întâi prin intermediul unui părinte care trăiește spiritual, dar poate veni și prin intermediul unui bunic — așa cum am văzut în trenul nr. 1 —

sau prin intermediul altui membru al familiei, al unui lider de grup, sau al oricărei altei surse de conexiune spirituală stabilă și afectuoasă.

EFECTUL CONJUGAT AL CREȘTERII COPIILOR ȘI AL SPIRITUALITĂȚII

Datele erau clare,[42] știința conferea încredere. Studiul nostru pe șaizeci de mame și cei 151 de copii ai lor, „Religiozitate și depresie: un studiu de urmărire pe zece ani al unor mame depresive și al copiilor lor“, a fost publicat în octombrie 1997 în *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. Cercetări ulterioare l-au confirmat și extins: spiritualitatea — care e benefică, pe termen lung, mai ales tinerilor — nu trebuie căutată doar la mamă sau la cei mici, ci în încuviințare: în transmiterea de la părinte la copil sau de la bunic la nepot. În știință, numim aceasta *efect conjugat* al spiritualității și creșterii copiilor, sau *transmitere intergenerațională* a spiritualității.

Recent, laboratorul nostru a repetat studiul, căci oamenii de știință au răbdare, și s-au scurs peste zece ani! M-am întors la punctul din care am pornit la facultatea de medicină, pentru a colabora iar cu Myrna Weissman, dar de data aceasta am cooptat-o și pe doctoranda mea, Molly Jacobs. De data aceasta, ne-am focalizat pe a treia generație a eșantionului, adică pe nepoți. Și de data aceasta s-a constatat că efectul conjugat exista și era considerabil. Acum, am studiat fiicele care crescuseră și deveniseră mame, crescându-și la rândul lor propriii copii. Datele au arătat că[43] dacă noile generații de mame și copiii lor împărtășeau spiritualitatea, efectul de protecție asupra nepoților era chiar mai mare decât în cazul generației precedente: acum ajungea la 90 la sută. Când am văzut datele, m-am gândit la nepoata în roz din trenul nr. 1 de acum peste

cincisprezece ani. Poate că devenise și ea mamă între timp; dacă așa stau lucrurile, sentimentul meu e că are copii ce o duc bine.

Efectul conjugat al felului în care sunt crescuți copiii și al spiritualității era factorul protector cel mai puternic față de depresie identificat vreodată de disciplinele clinice, iar studiul de pionierat din 1997 a deschis o nouă frontieră pentru cercetare și descoperire. Vom explora subiectul mai în amănunt în capitolele viitoare, dar pe scurt, putem concluziona următoarele pe baza unei literaturi științifice din ce în ce mai ample:

- Un părinte, bunic sau alt adult afectuos care trăiește spiritual poate în egală măsură transmite sentimentul iubirii părintești și al iubirii transcendente (unii o numesc iubire dumnezeiască), împletite sub forma unei experiențe unice.
- Gestul de încuviințare, sau transmiterea de la o generație la alta a spiritualității, este insuflat prin practică, fie că e vorba aici de rugăciunea personală, respectarea prescripțiilor religioase sau a altor practici spirituale: o conștientizare comună, actuală și continuă, a prezenței spirituale din lume. Copilul își vede părintele trăind spiritual și îi calcă pe urme, iar în tot acest timp e înconjurat de dragostea părintească.
- Părintele ce trăiește conform valorilor spirituale și morale împreună cu copilul coordonează transmiterea din generație în generație a spiritualității trăite și a valorilor spirituale. Această spiritualitate e una pusă în practică, respectuos, cu grijă, cu curaj moral și compasiune — așa cum au demonstrat bunica și nepoata din trenul nr. 1.
- Componentele gestului de încuviințare sau ale transmiterii spiritualității de la o generație la alta sunt adesea găsite în

religie — în rugăciunea familială, participarea la slujbe și alte practici religioase. Totuși, încuviințarea poate exista și chiar există în afara religiei, atunci când valoarea spirituală sau prezența spirituală în viață e limpede, iar viața spirituală este subliniată de părinți.

- Valoarea spirituală a gestului de încuviințare e dată de faptul că este (1) explicită, (2) pusă în practică împreună de părinte și copil și (3) sprijinită de caracterul afectuos al relației dintre ei.
- Transmiterea intergenerațională a spiritualității protejează mai mult decât orice altceva împotriva alcoolului, a depresiei și a riscurilor asumate de copii.
- Gestul de încuviințare sau transmiterea de la o generație la alta a spiritualității a fost între timp examinat intercultural și pare să fie un fenomen universal, validat de cercetările derulate pe culturi și tradiții religioase din Asia și Orientul Mijlociu, ca și pe o paletă largă de religii, care include hinduismul, islamismul, iudaismul și creștinismul.

Numitorul comun al tuturor acestora e experiența pe care o are copilul, a dragostei necondiționate a părintelui și a valorilor spirituale concretizate în interacțiunile de zi cu zi. Aceasta presupune ca părintele să prezinte sau să recunoască relația transcendentă și să furnizeze un ghid de viață, împreună cu reperele binelui și răului. Transmiterea de la o generație la alta a spiritualității funcționează pentru că experiența copilului și ghidul către spiritualitate este învățat în cadrul relației părinte–copil. Spiritualitatea înnăscută a copilului devine pentru tot restul vieții o capacitate puternică prin intermediul dragostei necondiționate ce se manifestă în relația părinte–copil.

PĂRINTELE CA AMBASADOR SPIRITUAL

Pornind de la literatura de specialitate, dar și de la propria experiență de terapeut și de mamă, am ajuns la concluzia că părintele trebuie considerat un ambasador. Părintele e un ambasador al transcendenței, ghidul din teren care inițiază copilul într-o viață racordată la transcendent. Părintele procedează cu iubire: relația copilului cu un univers iubitor și călăuzitor se formează prin asemănarea puternică — sau poate datorită identității — dintre dragostea părintească necondiționată și dragostea universală a transcendentului.

Fiecare relație stabilită în creșterea copilului (sau relația cu o figură parentală) e unică și are un impact spiritual. Faptul a fost remarcat de psihologie începând cu sfârșitul anilor ’70 și în anii ’80, datorită extrem de atentei psihanaliste Ana-Maria Rizzuto, care, în cartea sa *The Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study* [*Nașterea unui dumnezeu în carne și oase: un studiu psihanalitic*] își descrie munca desfășurată cu copii. Ea a constatat că aceștia vorbeau despre Dumnezeu și-l desenau asemănător cu modul în care îi vedeau pe propriii părinți și pe adulții importanți în propria viață.

Mai recent, într-un șir de studii care se întinde pe două decenii, cercetători în domeniul psihologiei ca Pehr Granqvist și Lee Kirkpatrick, de la Colegiul William and Mary, au explorat puterea părinților[44] de a modela relația transcendentă — relația copiilor cu Dumnezeu sau spiritul universal. Ei au descoperit că, pur și simplu, copiii iau atributele părinților și le atașează puterii superioare. În creierul copiilor, dragostea părintească și cea de Dumnezeu vorbesc una și aceeași limbă. Granqvist și Kirkpatrick au cerut în cercetările lor unor oameni de toate vârstele — copii, adolescenți și adulți — să-și descrie viața de copil crescut de părinți. Participanții au furnizat informații despre cât de mult considerau că au fost părinții lor de iubitori,

calzi, afectuoși ori, dimpotrivă, nu s-au putut baza pe ei, dar au fost stricți, au lipsit din viața copiilor, au fost aspri sau gata să pedepsească.

Ulterior, echipa a cerut acelorași persoane să-și descrie sentimentul pe care îl au în legătură cu o putere superioară, propria relație transcendentă cu puterea lor superioară, și felul în care — când și cum — se întorc spre relația transcendentă în vremuri grele pentru a putea face față lumii.

Legătura era clară și puternică. Un părinte care iubește mult și necondiționat, fie el mamă sau tată, era asociat cu sentimentul unui Dumnezeu mereu prezent și tolerant. Natura relației trăite de individ zi de zi cu propria putere superioară, mai ales modalitatea în care înțelege, se confruntă cu și își învinge suferința, era puternic influențată de educația în familie pe care o primise.

Dragostea necondiționată a părinților venea în sprijinul sentimentului copilului că există o putere superioară către care „pot să mă îndrept la greu“ și care „e de partea mea“, una care arată sensul și călăuzește. De la vârste fragede până la maturitate, cercetările în domeniu au demonstrat că relațiile transcendente rămân un ghid când se întâmplă pierderi, decese, divorțuri sau crize relaționale, dar și o prezență vie în viața cotidiană.

Dimpotrivă, o mamă pe care nu se poate conta emoțional, a cărei iubire nu e constantă, ci condiționată, sau nestatornică, și un tată excesiv de aspru, impredictibil și punitiv se asociau cu sentimentul că puterea supremă e negativă, aspră și punitivă. Această experiență negativă puternică legată de părinți generează o sursă de suferință profundă pentru copil și o viziune asupra puterii superioare ce o consideră punitivă, ce e însoțită adesea de sentimentul intens că suferința internă a copilului reprezintă pedeapsa pentru greșeli.

Granqvist și Kirkpatrick au calificat experiența infantilă a identității între părinte și Dumnezeu drept o formă de „corespondență“ între părinte și puterea superioară — în mintea copilului, părintele are rolul de surogat sau locțiitor al lui Dumnezeu. Numele pe care îl folosesc eu e identic-identitate. Psihologii au reconstituit procesul de dezvoltare pentru a evidenția cum capacitățile socio-emoționale de a stabili legături afective corespunzătoare atașamentului, sentimentului prezenței, al siguranței și al relației cu o putere superioară sunt transpuse din sfera relației părinți–copil la cea a percepției pe care copilul o are despre relația cu o putere superioară. Din punctul de vedere al părinților, propagarea spre alte comportamente și identic-identitatea care combină căile omului cu căile Domnului au un impact profund asupra copiilor noștri.

Ne considerăm copiii, iar și iar, zi de zi, ca fiind deplin capabili de iubire și de bunătate?

Ne încântă descoperirile copiilor noștri, insight-urile lor sau noile relații pe care le identifică?

Ne iertăm copiii când aceștia spun „îmi pare rău“?

Avem răbdare cu copiii, mai ales în momentele în care ne vine să-i bruscăm sau să ne răstim la ei?

Exprimăm gratitudine spirituală pentru bucuriile unei zile la malul mării, petrecerile vesele de ziua de naștere, ori pentru faptul de a fi împreună în drumeție?

Primim oare greutățile sau provocările ca pe niște oportunități, cu intenția expresă de a învăța și de a ne dezvolta pe baza lor?

Manifestăm un respect profund abținându-ne de la bârfă și, în loc, vorbim cu copiii despre amabilitatea, punctele forte și bunătatea celorlalți?

Îi învățăm importanța relațiilor cu celelalte ființe vii?

Cum vorbim și cum ne comportăm modelează sentimentul relației cu o putere superioară pe care o are copilul. În sensul cel mai fundamental, acestea antrenează senzorii emoționali să perceapă prezența spirituală în lume. Iubirea pentru o mamă a copilului ce stă lângă el atunci când se roagă în timpul slujbei religioase se extinde și asupra iubirii simțite pentru puterea superioară din rugăciune.

Când ne plimbăm prin parc și spunem explicit că „mama rață își iubește puiul la fel cum te iubesc și eu pe tine“, copilul exploatează filonul unui sentiment profund de afinitate cu toate celelalte ființe vii, cu toate mamele și toți puii. Copilului îi devine limpede că trăim într-un univers care e în mod natural iubitor. Dragostea e peste tot în jurul nostru și e numitorul comun a tot.

BUNĂ, DUMNEZEU, SUNT EU: ATAȘAMENTUL SPIRITUAL POATE FI DIRECT ȘI PUTERNIC

Atașamentul parental și relațiile transcendente se întrepătrund. Însă corespondența obișnuită identic-identitate între părinte și puterea spirituală nu e singura posibilitate. Anumiți tineri, care nu au părinți afectuoși sau nici măcar o figură parentală afectuoasă, au ocazia de a umple recipientul lăsat gol al afecțiunii parentale și al stabilității cu o relație cu Dumnezeu sau cu universul care să le înlocuiască.

Grandqvist și Kirkpatrick au constatat, de asemenea, că în cazurile relativ mai rare de absență a dragostei părintești, ca de exemplu atunci când părintele e mort sau are tulburări mentale severe, ori e ostil, copilul poate să se întoarcă direct către puterea superioară, care să îi satisfacă multe dintre nevoile care cad în grija părinților. Această cale spre transcendență e numită de oamenii de știință *compensare*. Copilul umple cu

dragoste transcendentă locul lăsat gol de dragostea parentală. Când nu poate obține statornicia de la oameni, el poate dobândi de la puterea superioară un sentiment inexpugnabil de protecție și siguranță.

Adesea, compensarea transcendentă se produce prin intermediul unui anumit personaj religios sau spiritual, cum ar fi Maria sau Iisus în credința creștină, sau, ca în multe religii, Dumnezeu ca figură paternă sau creator suprem. *Atașamentul spiritual* trece dincolo de granițele unei religii și apare chiar în afara cultelor religioase. Antoine Vergote și Alvaro Tamayo, doi cercetători italieni, au consemnat imaginile internalizate ale personajelor religioase în diferite culturi. Foarte des, relația cu o putere superioară combină într-o imagine interioară a relației transcendente elemente ale unei mame ocrotitoare cu cele ale unui tată ce oferă siguranță și autoritate (nu autoritar).

Uneori însoțirea și călăuzirea relației transcendente pot contracara impactul negativ pe care-l are asupra sănătății mentale o educație familială deficitară sau absentă. Într-un studiu pe un eșantion variat de mai mult de șase sute de adolescenți, tinerii cu care părinții fuseseră aspri în loc să fie afectuoși se întorceau adesea către relația transcendentă. Această relație compensa între 60 și 70 la sută efectele negative ale unui părinte nestatornic sau rece. În alte studii pe tineri cu părinți severi, relația transcendentă se asocia cu o reducere între 40 și 70 la sută a severității depresiei.

Rolul creșterii spirituale a copiilor și al gestului de încuviințare în transmiterea orientării spirituale se raportează la munca mai veche a psihiatrului de la Harvard, George Vaillant, pentru care transcendența e în primul rând relațională — ea există mai ales în relațiile interumane. El a mers mai departe, concentrându-și atenția asupra creșterii copilului, ca sursă supremă de formare și oportunitate supremă pentru

iubirea spirituală umană. Vaillant s-a focalizat asupra atașamentului matern — mai ales asupra impactului hormonilor (ca oxitocina) și a neurofiziologiei atașamentului, ce include neuronii-oglindă din insula anterioară și cortexul cingular anterior (părți ale creierului care se găsesc în profunzimea cortexului cerebral) și asupra altor celule specializate — ca fundament al dezvoltării unor emoții intens spirituale ca empatia și compasiunea. Pentru Vaillant, atașamentul parental ascute capacitatea naturală de compasiune, care e pentru el principala sursă de spiritualitate. El susține că practicarea compasiunii „ne face cunoștință cu transcendența".

Merită subliniat că o interconectare similară pentru empatie și compasiune, care include neuroni-oglindă și celule specializate, poate fi găsită la delfini și balene, care au chiar mai multe celule de acest gen decât oamenii! (Am auzit cu toții povești remarcabile cu delfini care au grijă și salvează ființe umane.) Interconectarea pentru empatie poate fi găsită și la restul primatelor, ca urangutanii și maimuțele antropoide, la vaci, oi și câini. Această asemănare neuroanatomică sugerează mai departe prezența compasiunii dincolo de granițele umanității. Imaginea clasică a mamei din varii specii cu puiul său ne vorbește de un motiv extrem de profund. Când ne învățăm copiii despre iubirea dintre mamă și pui la animale, nu avem de-a face doar cu o metaforă dulceagă: datele sugerează cu tărie că și animalele simt iubire adevărată.

GESTUL DE APROBARE ÎNMÂNEAZĂ ȘTAFETA VALORILOR SPIRITUALE ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

După cum știm acum, suntem toți născuți cu o spiritualitate ce ne e inerentă, cu un simț natural pentru transcendență. Stă printre înzestrările naturale ale copilului să simtă

transcendența în interiorul vieții cotidiene atunci când o trăiește efectiv: dragostea sa pentru oameni și animale, sentimentul său că viața e luminoasă și numinoasă. Viața e îmbibată de spiritualitate pentru copil.

Însă copilul își dă de obicei seama de prezența spiritualității datorită indicațiilor sau implicării unui părinte (sau a unei figuri parentale). Creșterea spirituală a copilului, prin intermediul gestului de încuviințare, integrează spiritualitatea naturală cu practica încarnată în viața cotidiană. Această integrare a spiritualității naturale înseamnă că, fiind atent la sprijinul și indicațiile părintelui, copilul învață cum să acceseze intenționat relația transcendentă.

Fie că o face prin rugăciune, meditație, natură sau prin deschiderea spontană a inimii, părintele deschide poarta copilului astfel încât acesta să trăiască în viața de zi cu zi semnificațiile spirituale. Părintele e ambasadorul, făcând manifestă cunoașterea prezenței spirituale. Le putem oferi un limbaj pentru exprimarea spiritualității, într-un mod oarecare cu care ei se simt în largul lor:

> „Nu am toate răspunsurile, dar știu că în această lume, în viețile noastre există o mare energie iubitoare, ceva dincolo de ce putem inventa. Suntem parteneri cu o prezență superioară. Și suntem aici pentru un scop superior.“
>
> „Când meditez, îmi simt inima deschizându-se valului de iubire din jur și din familia noastră. Nu vrei să mi te alături?“
>
> „Drumețiile noastre sunt atât de speciale. De aici până pe creasta dealului, pot vedea că lumea e frumoasă, că de fapt e făcută pentru pace și abundență.“
>
> „Simt că marea iubire a creației, a lui Dumnezeu,

trăiește aici, în familia noastră.“

Integrarea include și un sentiment al identității noastre autentice. E omul care urlă în metrou un „boschetar nebun“ sau un suflet pe pământ? E copilul ciudat de la școală „o glumă“, „un ratat“ sau un suflet pe pământ? Cine e în interiorul carapacei exterioare a corpului, întemnițat poate de dificultăți mentale sau fizice? Cine suntem, cine sunt ceilalți, și cum trebuie să ne comportăm unul față de altul: toate acestea trimit către spiritualitatea naturală prin intermediul aprobării din cap, al indicațiilor părintești. Gestul de aprobare din cadrul creșterii spirituale a copilului e modul în care punem la lucru transcendența inerentă nouă aici, pe pământ, devenind o permanență pentru copil. Odată instalată, conexiunea e mereu la dispoziția corpului, și, așa cum vom vedea mai încolo, e crucială pentru dezvoltarea spirituală din al doilea deceniu de viață.

Gestul de încuviințare trimite zilnic un mesaj consecvent că transcendența există în noi, prin noi și în jurul nostru. El indică felul în care trebuie să trăim ca suflete întrupate pe un teren insuflat cu spirit — să ne așezăm lângă omul din metrou și să-l tratăm ca pe un suflet. Gestul de aprobare, așa cum le explic și copiilor, înseamnă iubire părintească și putere superioară amalgamate. Așa cum îmi spunea cândva unul din doctoranzii mei: „Bunica m-a iubit mult și m-a educat. Așa că bunica și Dumnezeu se confundă“.

SOCIALIZAREA SPIRITUALĂ SELECTIVĂ: CĂUTAREA CONEXIUNII SPIRITUALE DE CĂTRE COPIL

Puterea aprobării din cap — înmânarea ștafetei spirituale de la cei în vârstă la cei tineri — mi-a fost revelată de miloasa „pereche regală bunică-și-nepoată“ întâlnită în metrou într-o

duminică, acum mai bine de douăzeci de ani. Însă într-un sens mai larg, transmiterea spiritualității prin intermediul efectului combinat ne arată faptul că venim pe lume programați pentru spiritualitate. Copilul privește către figurile parentale disponibile căutând o aprobare din cap, îndrumarea spirituală în cadrul unei relații afectuoase.

În general, adolescenții sunt pe propriile picioare în lume și au un acces mai mare la ceilalți oameni semnificativi din punct de vedere spiritual. Copiii mici se pot baza doar pe ce le stă la dispoziție, așa că trebuie să le punem la dispoziție spiritualitatea, fie prin intermediul unei comunități religioase, fie punându-ne noi înșine la dispoziția lor, și împărtășindu-le spiritualitatea noastră autentică, oricare ar fi ea. Dacă o facem, ca niște figuri parentale stabile, iubitoare și de încredere, copilul se conectează și se dezvoltă în *sentimentul* strălucitor al deșteptării propriei facultăți. Am văzut copii, preadolescenți și adolescenți din familii cu părinți dependenți sau absenți, care, atunci când li s-a oferit ocazia, stabilesc imediat o legătură cu un pastor sau cu un asistent social pentru tineri — cineva care poate oferi un mesaj spiritual.

O fată de treisprezece ani, care făcea parte din grupul de tineret al unei biserici, mi-a spus la un moment dat: „Aceasta îmi e familia! Chiar aici. Vezi, mama e toxicomană, așa că l-am găsit pe reverendul Juan, moment în care am început să vin. Ulterior am început să-mi aduc fratele mai mic, veneam amândoi. Trăim cum poruncește Dumnezeu. Aici e familia noastră“.

În practica mea clinică, în conversațiile cu copiii din cercetarea mea, ca mamă cufundată în lumea copiilor și adolescenților, am auzit povești asemănătoare de la băieți și fete ce au doar cam opt ani, care au un părinte alcoolic sau deprimat cronic sever sau care, din oricare alte motive, nu e

disponibil emoțional. Aceștia își găsesc adesea „părintele spiritual“ în cadrul familiei extinse sau comunității. Unii se leagă sufletește de natură.

O femeie din tribul Lakota mi-a povestit că părinții săi erau toxicomani și că, de când era mică, bunica sa fusese legătura sa cu spiritul. Însă când avea paisprezece ani, bunica sa a murit și a rămas singură. Dar fiind din tribul Lakota, și pentru că fusese crescută în respectul pe care indienii Lakota îl poartă naturii, sensibilizată la „toate relațiile cu natura“, se simțea aproape mai ales de un stejar bătrân și impunător de lângă casă. Când îi era dor de bunica sa, ori pur și simplu simțea nevoia unei mângâieri spirituale, spunea: „Mă voi cocoța sus, sus în stejar și voi vorbi cu copacul. Copacul m-a crescut“.

Fusese crescută de copac. După cum am mai spus, o singură figură parentală poate influența pozitiv o socializare spirituală selectivă. Altfel spus, tindem să internalizăm[45] spiritualitatea sănătoasă — cunoaștem intuitiv adevărul și binele — iar mai apoi obținem beneficiile spiritualității mulțumită figurii parentale sănătoase. Timp de paisprezece ani, „părintele“ sănătos al femeii lakota fusese bunica sa, iar când ea a murit, a crescut-o copacul. Cercetarea noastră în curs pe mii de tineri adulți — peste patru mii de studenți la universitate — confirmă că o relație directă precum cea a femeii lakota cu natura sau cu o putere superioară protejează asemeni dragostei părintești împotriva pericolelor și suferințelor din primele două decenii de viață. De asemenea, sprijină formarea unor trăsături pozitive, asociate cu succesul în viață și satisfacția, ca optimismul și reziliența.

Socializarea spirituală selectivă ne dezvăluie faptul că, în mod natural, copiii caută o conexiune spirituală sănătoasă. Unii copii găsesc un acces spiritual direct la o putere spirituală — ei îi vorbesc lui Dumnezeu sau simt o călăuză transcendentă în

natură. Cercetările noastre în domeniul depresiei și vitalității au arătat că absolut toate aceste aprobări din cap, aceste relații îmbibate de spiritualitate — cu un părinte afectuos, cu natura în calitate de prezență călăuzitoare transcendentă, sau cu Dumnezeu — pot oferi protecție în adolescență și ulterior.

Când reflectez la socializarea spirituală selectivă, adesea mă gândesc la fiul meu, Isaiah, care și-a petrecut primele zece luni din viață într-un orfelinat. În dimineața în care am mers să-l aducem pe Isaiah de la orfelinatul „Casa copiilor“, situat la nord de St. Petersburg, era plin de încântare și afecțiune. Îngrijitorii, care erau afectuoși și mândri de munca lor, au explicat: „Știa că azi e o zi specială, s-a trezit devreme și a fost nerăbdător“. Isaiah era conectat la înzestrarea sa înnăscută a spiritualității naturale, și deja din primul său an de viață își făurise relația sacră, în absența vreunui părinte. Gestul de aprobare venea din când în când de la îngrijitorii săi afectuoși. Poate că existau momente în răstimpul absenței parentale când se adresa direct lui Dumnezeu. Acasă, aprobarea survenea în contextul familiei noastre, iar relația directă a lui Isaiah cu puterea superioară a înflorit. Uneori, la culcare, stăteam la ușa lui și-l ascultam. În loc să plângă, Isaiah vorbea singur despre frumusețea zilei, spunând noaptea „albastru, apa-lună“. La șaisprezece luni, deschidea noaptea ușa verandei, se uita la stele și striga: „Mulțumesc, Doamne!“

DRAGOSTEA NECONDIȚIONATĂ ESTE PARENTAJ SPIRITUAL

Mulți părinți îmi spun că nu sunt spirituali, sau nu se consideră spirituali, sau că nu sunt *destul* de spirituali. Însă când sunt întrebați dacă își iubesc propriii copii, răspunsul e un *da!* înflăcărat. Nu e motiv de îngrijorare, deoarece dragostea curată, dezinteresată și necondiționată are bătaie lungă. În realitate,

dragostea părintească puternică și sănătoasă poate satisface o bună parte din nevoile de dezvoltare spirituală. Dragostea necondiționată *este* creștere spirituală.

Acum câțiva ani, aveam un asistent de cercetare care lucra la interpretarea datelor despre transmiterea spiritualității de la părinți la adolescenți. Ora, o tânără de puțin peste douăzeci de ani, mi-a explicat că părinții săi erau evrei ce fugiseră din Rusia sovietică în Canada, deoarece li s-a interzis să emigreze. A povestit că, în copilăria sa din URSS, părinții săi nu vorbiseră vreodată despre propria religie în public, doar rar în privat, iar tatăl își nega cu vehemență iudaismul față de colegi, și chiar față de cei mai apropiați prieteni și față de familie. Ora și-a dat seama că era evreică și a îmbrățișat firesc ideea că era ceva interzis și periculos la religia sa, atât acasă, cât și în public. Deși motivul tatălui său era cel de a-și proteja fiica de persecuția pe care putea să o atragă faptul de a se fi aflat că e evreică, el nu a realizat că, atunci când a dat afară religia din casă, a pus, totodată, capăt discuției despre transcendență cu fiica sa și, fără să-și dea seama, a încurajat-o să-și înăbușe propria trezire spirituală. Însă lucrurile erau mai complicate.

„Sunt totuși foarte spirituală“, mi-a explicat Ora. „De ce? Pentru că tata m-a iubit foarte mult. M-a adorat, pur și simplu. Am acum un sentiment asemeni dragostei pe care o simțeam de la el, e sentimentul acela, de la Dumnezeu.“

Povestea Orei ilustrează ceea ce a evidențiat cercetarea mea despre legătura dintre afecțiunea părinților și a copiilor. La predicția gradului de spiritualitate personală a tânărului adult contribuie doi factori: (1) spiritualitatea părinților (2) dragostea și afecțiunea necondiționate ale părinților.

În cazul Orei, negarea de către tatăl său a religiei și spiritualității era în bună măsură compensată de dragostea sa necondiționată, ceea ce îi oferea Orei premisele de a-și explora

spiritualitatea mai târziu. Povestea Orei concordă cu descoperirile recente: când părinții manifestă față de copii o dragoste profundă, și aceasta îi sprijină pe calea spirituală.

Sprijinul esențial în dezvoltare pe care doar părinții îl pot furniza include expunerea la bunurile noastre spirituale, familiarizarea cu ele și cultivarea lor; timpul și spațiul; natura; un vocabular; și un context spiritual social. Ca părinți, suntem înzestrați biologic să ne asumăm rolul de ambasador spiritual, inițiindu-ne copilul în dimensiunea spirituală și intrând în conversație sub forma unui ghid iubitor și deschis.

Puteți face asta — simplul fapt că vă iubiți copilul deschis și cinstit îl ajută să-și dezvolte spiritualitatea naturală. Deoarece ei au experiența transcendenței prin aceleași mecanisme prin care au experiența iubirii voastre, afecțiunea necondiționată de care dați dovadă constituie un pas important în direcția bună. Și poate că veți dori să mai faceți un pas.

După cum vom vedea în capitolele ce urmează, creșterea spirituală a copiilor are multe forme. Are loc în numeroasele momente în care concretizați conștient valorile spirituale, vă sensibilizați familia la prezența spirituală și vă confruntați cu provocările și oportunitățile vieții, pentru a aprofunda spiritualitatea copilului dumneavoastră. Știința spune că e cea mai bună cale pe care o aveți către starea de bine a copilului dumneavoastră, acum și pe parcursul vieții.

---

[41] M.M. Weissman, V. Warner, P. Wickramaratne, D. Moreau și M. Olfson, „Offspring of depressed parents 10 years later“, *Arch Gen Psychiatry*, 54(10), (1997): 932–940.

[42] L. Miller, V. Warner, P. Wickramaratne și M. Weissman, „Religiosity and depression: Ten-year follow-up of depressed mothers and offspring“, *Journal of the American Academy Child and Adolescent Psychiatry*, 36, (1997): 1416–25.

[43] M. Jacobs, L. Miller, P. Wickramaratne și M. Weissman, „Family religion and depression in offspring at high risk“, *Journal of Affective Disorders*, 136(3), (2012): 320–27.

[44] P. Granqvist și L. Kirkpatrick, „Religion, Spirituality and Attachment“, în *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality (1): Context, Theory, and Research*, ed. K. Pargament, J. Exline și J. Jones (Washington, DC: APA Press, 2013), xxvii, 139–55.

[45] L. Miller, M. Weissman, M. Gur și P. Adams, „Religiosity and substance use among children of opiate addicts“, *Journal of Substance Abuse*, 13 (2001): 323–336.

Capitolul 4
Sosește un suflet

Din clipa nașterii, natura copilului devine catalizatorul cel mai puternic pentru iubire. „E nevoie de un sat întreg pentru a educa un copil“, se zice, însă în sensul cel mai profund, se poate spune că satul e educat de copil. Copilul activează forțele binelui, de la dedicarea părinților și familiei, la generozitatea prietenilor și vecinilor și la gesturile spontane ale străinilor care dau bucuroși o mână de ajutor. *Uite, lasa-mă să te ajut.*

Când apare un suflet nou sub forma unui mic pachet de umanitate cât cotul, noii părinți sunt uimiți, schimbați pentru totdeauna. O proaspătă mamă îmi vorbea de „o dragoste atât de mare, că te orbește“. Odată cu copilul, își face apariția o mare forță a iubirii.

Copilul schimbă la față lumea și vă deschide inima în moduri pe care nu le-ați fi crezut posibile. Relațiile de iubire se aprofundează, se ivesc oportunități de împăcare în familie, în viață ne intră noi persoane, oamenii pe care-i cunoaștem își reînnoiesc legăturile cu noi de o manieră nouă și profundă.

Odată cu copilul se naște și un părinte. O mamă îmi spunea: „În fiecare zi, abia avem chef să mă trezesc. Acum am grijă de ea și totul s-a schimbat. Am ceva mai important pentru care să trăiesc. Acum am un scop în viață“. Ron, tatăl lui Daniel, care avea douăzeci de luni, se luptase peste zece ani cu alcoolismul, timp în care se confruntase cu certuri în familie și cu privirile

constant ațintite asupra lui. Acum, după ce nu mai pusese gura pe băutură de șase ani, spunea: „Încă o văd în ochii lor, însă privesc la Daniel și văd ceva diferit de alții. Mă vede drept cine sunt“. De asemenea, la sosirea copilului se nasc și bunici, iar în relația noastră cu propriii părinți se deschide un nou capitol.

Copilul mic ne angajează pe nivelul cel mai profund, psihologic și chiar neurologic, și ne recalibrează orientarea unul față de celălalt și față de viața însăși. „Profunzimea iubirii și bucuriei — darurile pe care ni le aduc atunci când vin pe lume — ne face să ne smerim“, declara Jan, rememorând cu intensitate nașterea fiului și fiicei sale, acum trecuți de douăzeci de ani.

Acesta este adevărul universal despre copii: ei vin pe lume cu daruri prețioase, de neegalat, și cu puterea de a ne ilumina viețile în moduri pe care nu le-am fi crezut posibile. „Ochii săi“, spunea Linda, întorcându-se ca să se poată uita direct în ochii radioși ai fiului său de patru luni, Gabriel, „cum un copil se uită la tine, și mai ales propriul copil — privesc la tine cu sentimentul că *ești totul pentru mine,* ceea ce-i uluitor.“

Privirea, căutătura, e înnăscută, manifestă multă iubire și deșteaptă iubirea înnăscută din noi, părinții. În pofida nopților albe, frustrării și epuizării, stă în instinctul nostru să iubim. Știm fără să ne fi spus cineva că factorul intangibil reprezentat de dragostea părintească are putere și însemnătate mare pentru copil, pe moment și în viața care îi stă înainte. Conexiunea cu dumneavoastră e prima experiență a copilului în materie de relație cu un univers plin de iubire. Prin intermediul dumneavoastră, dragostea ce i-o purtați e universul, e *totul,* cum spunea Linda, iar relația cu dumneavoastră devine modelul de înțelegere a unui univers plin de iubire — primul gest de aprobare.

Știința nu a explicat complet încă fenomenul iubirii și nici

măcar nu a găsit limbajul științific prin care să circumscrie conceptul. Putem vorbi cu o oarecare siguranță științifică despre neuronii-oglindă și rezonanța limbică, capacitatea specializată a creierului de a procesa indiciile emoțiilor și stările interioare ale celor din jur. Dincolo de ce explicație neurologică se va putea construi vreodată, răspunsurile afectuoase pe care copiii ni le provoacă pot fi înțelese în termeni spirituali. Altfel spus, puterea copilului de a ne ghida dragostea este reflectarea unei facultăți înnăscute, cu fundamente biologice, despre care am discutat în capitolele anterioare. Pe măsură ce ne atrage în această legătură de afecțiune profundă, vom putea, poate pentru prima dată, să trecem dincolo de ce știm, și să reflectăm.

Aceasta este dragostea care deschide inima de părinte. În această sferă comună a iubirii, mulți părinți simt că se concretizează ceva mai vast — un „al treilea termen“ — pe care îl resimt ca unitate spirituală între ei și copilul lor. Prezența transcendentă *prin* copil ne trezește simțul sinelui superior și pentru cei din jurul nostru: însuși simțul transcendenței.

Adesea, părinții îmi mărturisesc faptul că atunci când au devenit părinți, a fost prima dată când au simțit ceva spiritual. „Nu credeam de fapt în nimic“, s-a confesat David, un bancher din Manhattan, „adică până mi s-a născut primul copil. După aceea am știut că există și altceva“. Anette Mahoney și Kenneth Pargament de la Universitatea Bowling Green au realizat timp de aproape un deceniu studii despre ceea ce psihologii numesc „sanctificarea“ familiei[46], credința naturală în sacralitatea familiei. Studiile lor au constatat că până și printre oamenii care nu se simt legați de vreo religie și care au un simț mic sau moderat al spiritualității, se dezvoltă un sentiment sanctificator în cadrul căsătoriei și, chiar mai repede, în preajma gravidității. Peste 80 la sută dintre respondenți au declarat că vedeau faptul

de a deveni părinte drept ceva sacru în sine.

Copiii scot la iveală ce-i mai bun în noi. Nu e nevoie ca știința să ne spună asta. Însă acum, că știm că spiritualitatea naturală e o facultate cu rădăcini biologice, putem reexamina cercetările deja existente având în vedere cogniția spirituală la copii mai mici și mai mari — o viziune implicit spirituală asupra realității. De asemenea, putem vedea limpede cum facultatea spirituală modelează și pătrunde relația părinte–copil, și de ce creșterea spirituală a copiilor e atât de esențială pentru dezvoltarea lor timpurie.

ȘTIINȚA COGNIȚIEI SPIRITUALE A COPIILOR

Ca orice cultură, știința, și ea o cultură, are preferințe inerente și, după cum deja știm, aceste preferințe au împiedicat efectiv cercetătorii pentru cea mai mare parte a secolului trecut să realizeze o investigație completă a dezvoltării spirituale a copiilor. Astăzi, o nouă generație de cercetare științifică fundamentată empiric, postmaterialistă, e favorabilă bazelor biologice ale spiritualității, răstoarnă vechi presupoziții despre viața mentală și natura spirituală a copilului mic. Noua știință ne oferă și o modalitate nouă de a reexamina, cu ochi interpretativi proaspeți, datele existente care, deși nu au fost obținute în cercetări despre spiritualitate, au legătură cu ea, în scopul de a face noi descoperiri cu privire la facultatea înnăscută a copilului.

De exemplu, într-un șir de studii elegante[47] derulate timp de peste un deceniu la Yale, redate în *Doar copii: originile binelui și răului* [*Just Babies: The Origins of Good and Evil*], psihologul și autorul Paul Bloom descrie dezvoltarea morală a copiilor. Studiile lui Bloom au constatat că, înainte chiar de a putea merge ori vorbi, copiii demonstrează că pot deosebi între ceea ce noi considerăm îndeobște a fi la ceilalți acțiuni bune (care

partajează, prietenești) și cele rele (egoiste, neprietenoase).

Echipa de la Yale a lui Bloom a investigat capacitatea copiilor de evaluare morală în ceea ce privește partajarea. Cercetătorii i-au pus pe copii, în vârstă de cinci luni, să privească un spectacol în care figurau trei păpuși: o păpușă în centru, care se juca cu mingea cu celelalte două; o păpușă la dreapta care partaja mingea, returnând-o, și o păpușă la stânga care nu partaja mingea, acaparând-o. Reacțiile copiilor la păpuși au fost măsurate în funcție de cât de mult stăruia privirea asupra fiecăreia, ceea ce se presupune că reflectă sesizarea transgresiunii morale. Ulterior, copiilor li s-au oferit bomboane, pe care să le împartă după bunul-plac cu păpușile.

Bloom a descoperit că, la cinci luni, copiii priveau în cunoștință de cauză că păpușa comisese o transgresiune morală nepartajând, dar împărțeau bomboanele egal. Consider că e vorba de o viziune nonpunitivă în legătură cu păpușile, indiferent dacă s-au comportat așa încât să-l ajute pe altul sau nu.

Deși studiile lui Bloom s-au concentrat pe dezvoltarea morală, și nu au abordat problema dezvoltării spirituale, putem să o facem noi acum. Pentru mine, prin prisma unei abordări spirituale bazate pe știință, abordarea nonpunitivă a copiilor se vede ca dragoste și acceptare necondiționată fundamentală. Sentimentele copiilor față de păpuși, mulți ani înainte de apariția unei cogniții complicate, sunt necontingente, nu depind de merit. Inimile le sunt generoase și întregi, lipsite de răzbunare și disimulare.

Bloom, în paginile lui *The New York Times*, remarca faptul că „atunci când ascultă o bandă pe care a fost înregistrat plânsul altor copii, cei mici plâng mai mult decât când ascultă una pe care a fost înregistrat propriul plâns. Copiii mici doresc să aline durerea celorlalți. Odată ce dobândesc aptitudinile

fizice necesare, îi consolează pe ceilalți mângâindu-i și atingându-i, ori oferindu-le un biberon sau o jucărie“.

Potrivit cercetărilor lui Bloom și ale altora, copiii empatizează și simt compasiune, acționând astfel încât să aline alți copii aflați în situații dificile, ceea ce eu numesc empatie și compasiune naturală. Mi s-a atras atenția asupra vestitei povești istorisite de Liz Townsend despre gemenii prematuri Brielle și Kyrie Jackson[48], născuți cu o greutate de cam un kilogram, în anul 1995 în Massachussets-ul central. Când pulsul și respirația micuței Brielle au devenit periculos de neregulate, înțeleaptă, o asistentă, Gayle Kasparian, a luat-o din incubatorul ei și a pus-o lângă sora sa. Kyrie, care se născuse sănătoasă, și-a pus un braț peste geamăna sa, „îmbrățișând-o salvator“, și, se spune, Brielle a reintrat de îndată în parametrii vitali normali.

De asemenea, îmi amintesc de fiul meu, Isaiah, care, așa cum am mai spus, și-a petrecut primele luni de viață în orfelinatul „Casa Copiilor“ din Rusia. Acolo, femeile afectuoase, bune, ce aveau grijă de zeci de copii, îi puneau în cerc, cu fața spre centru și cu jucării la mijloc. Când am ajuns, am constatat că la el și la ceilalți se vedea tendința de a împărți și a-i consola pe ceilalți copii. Dacă un alt copil plângea, Isaiah își îndrepta imediat spre el jucăria pe care o avea. Mișcarea — o răsucire rapidă din încheietura mâinii spre exterior — ar fi fost aproape reflexă, dacă nu s-ar fi uitat simultan la fața celuilalt copil. Recunoștea în mod natural suferința și oferea alinare. Ceilalți făceau la fel.

Avem acum date solide de la multe laboratoare, care indică faptul că spiritualitatea copiilor se prezintă sub forma unui set de asumpții sociocognitive[49] — dispoziții cognitive, tendințe perceptuale înnăscute și stiluri de raționare — care sunt fundamental spirituale. Altfel spus, există o viziune implicită profundă despre cine suntem, ce facem aici și abilitățile noastre

omenești — toate au calitățile spiritualității într-o lume spirituală. Datele evidențiază trei trăsături distincte ale cogniției naturale spirituale a copiilor mici.

1. Un univers intenţional, inteligent

Copilul vede intenționalitatea în toate ființele vii. Pentru copil, câinele e un prieten în adevăratul sens al cuvântului, e trist sau vesel, și îl ascultă pricepând ce i se zice. Copacul vrea să fie udat și îi place să fie îmbrățișat. Furnica se grăbește acasă la copiii săi. Copilul percepe un univers intenţional, un univers viu și inteligent, posedând un simț călăuzitor al dreptății și înțelegere, din care putem deveni parte, pentru a face lumea sigură și iubitoare pentru toți.

2. Părinții atotcunoscători, posedând omniscienţă asemeni lui Dumnezeu

Copiii presupun că părinții sunt cunoscători, ei înțelegând prin aceasta că părinții știu totul: ce-i de mâncare, de ce plânge un om, de ce trenul merge atât de încet, ce mânca bunica la micul dejun când era mică? Însă în mintea copilului, părinții știu nu numai lucruri concrete; copilul presupune că părinții știu *totul* și văd tot. După cum am văzut când a fost vorba despre creșterea spirituală a copiilor ce generează identic-identitate și puterea superioară, părinții sunt percepuți în general ca purtători ai calităților divine. În cadrul studiilor experimentale pe copii mici de cinci ani, aceștia au răspuns în moduri ce indicau că părintele „pur și simplu știe“ unde se găsește ceva ascuns sau care lipsește. Majoritatea părinților au simțit că suntem crezuți omniscienți sau omnipotenți de către copiii noștri.

3. Viața de apoi sau un tărâm imaterial

Copiii presupun că există o viață după moarte sau un tărâm

imaterial. Doar mai târziu își modifică vederile ca urmare a socializării. În realitate, în familiile unde cultura nu-i învață altceva, credințele inițiale ale copiilor cu privire la o conexiune intergenerațională și transcendentă rămân intacte și se aprofundează. În cultura noastră, am întâlnit mulți, mulți copii care întrețin o astfel de relație apropiată cu o persoană decedată iubită — poate o rudă sau un prieten de care erau legați, fie că au fost educați să creadă în viața de apoi sau nu. Ei se roagă Bunicului sau Bunicii când trec printr-un moment greu. Simt spiritul unui prieten decedat într-un loc în care obișnuiau să-și petreacă timpul împreună. Stau la mormântul unui animal de companie și vorbesc fostului tovarăș.

Specialiștii în neuroștiințe de la Harward, Rudolph Tanzi și Deepak Chopra, în cartea lor, *Super Brain*[50], argumentează convingător că traiectoria de dezvoltare pe termen lung este către iluminare. Conform acestora, calea aceasta e doar obstrucționată de cultura noastră contemporană, care pune spiritualitatea „între paranteze“. Chopra și Tanzi enumeră în ordine pașii care conduc în mod natural la iluminare: sentimentul legăturii, empatia, claritatea, adevărul și beatitudinea. Potrivit acestei hărți spirituale, pare că nou-născutul începe cu vârful, plutind într-o stare de beatitudine. Calitățile esențiale pentru „super-creierul“ dezvoltat al adultului se pare că sunt foarte asemănătoare celor ale copilului mic, însă cu nivelul adăugat de control specific adulților și un gen de reflecție cognitivă interioară intenționată, o opțiune pentru cultivare, în cadrul unui creier integrat, care se formează abia în adolescență și la vârsta adultă. Această prezență sufletească profundă a nou-născutului sau a copilului mic e captivantă, ne deschide tărâmul posibilităților omenești și poate ne forțează să ne amintim o realitate superioară din copilărie. Ei ne arată natura noastră spirituală autentică.

Realitatea spirituală a copilului mic poate fi una pe care majoritatea religiilor contemplative ne ajută să o înțelegem după ani de practică, reflecție și credință: o percepție a intenției în țesătura realității, pe care oamenii o cunosc dincolo de ce văd, și a faptului că există conștiință dincolo de corp și în afara lui. Să ne gândim la calitățile pe care le asociem cu stările meditative cele mai profunde sau cu existența spirituală: dragostea și compasiunea, atenția susținută, acceptarea, sentimentul unității universale și conexiunea înnăscută cu natura. Copilul începe din acest punct, al unei relații sacre transcendente. Copilul vine pe lume cu facultatea transcendentă intactă și complet funcțională. Potrivit multor concepții adulte ale iluminării, copilul mic vine pe lume într-o iluminare deplină. Să ne îndreptăm privirile către ce face sufletul copilului — cum demonstrează iluminarea.

CEI MAI MICI ÎNȚELEPȚI: INIMI DESCHISE, MINȚI DESCHISE, CONȘTIENTIZARE DEPLINĂ

Să începem de unde începe copilul dumneavoastră, cu o minte și o inimă deschise, care constituie nota distinctivă a copilului de la naștere până la patru ani. Cercetările pe copii care intră la școala elementară arată că un comportament prosocial cu resorturi interioare și sensibilitatea emoțională față de alte ființe omenești se corelează cu conștientizarea transcendenței și cu relația transcendentală. Toate par să vină împreună la copiii mici, înainte ca socializarea să acționeze asupra lor. Într-un studiu pe 479 de copii de cinci ani[51], cercetătorii Anat Shoshani și Ilanit Aviv, de la Interdisciplinary Center din Israel, au constatat că măsurarea „puterilor transcendentale“ ale copiilor, bazată pe spiritualitate, speranță, umor și gratitudine, prezicea mai bine evaluările profesorilor cu privire la adaptarea în școală decât cele ale altor capacități înnăscute ale

intelectului sau temperamentului.

Aceste trăsături prosociale și abilități emoționale au fost identificate ca importante pentru starea de bine pe termen lung. De asemenea, cercetările au arătat că ele pot fi cultivate intenționat de către părinți și de către comunitate, și, totodată, se asociază cu vitalitatea și împlinirea, sănătatea mentală și rezultate școlare mai bune, pornind cu notele obținute în gimnaziu. Desigur, acestea sunt valorile care ne dorim să fie adoptate de către copiii noștri. În acest moment, cercetările sugerează că dacă ne vom reîndrepta privirile către rolul esențial al spiritualității, vom putea vedea sursa originară a acestor valori și trăsături. Când urmărim firul dezvoltării acestor valori prosociale către originile lor, descoperim că pentru mulți copii, fundamentele sunt de găsit în spiritualitatea infantilă naturală, prezentă de la naștere. Ține de noi să facem gestul de aprobare.

Ca părinți, putem da ascultare exprimărilor spirituale ale copiilor pentru a-i ajuta să-și îmbrățișeze această parte din ei. *Visează ea visuri vii sau emoționante și vrea să stea de vorbă despre ele? Simte ea „vibrații“ într-un loc sau în prezența cuiva nou? E curioasă și interesată de întrebări și conversații cu privire la ideile spirituale?* Putem să urmărim dacă propriul copil e excepțional de orientat spiritual sau în ce mod e el sensibil spiritual, pentru a-l cunoaște ca ființă spirituală. A-i tăia unui copil extrem de spiritual această cale de exprimare e ca și cum am reduce la tăcere un copil căruia îi place din fire să cânte sau ca și cum am ține în casă un copil căruia îi place din fire să alerge. Neglijarea acestui aspect al dezvoltării, la orice copil, este însăși opusul intențiilor noastre de părinți iubitori, de a-i înzestra pentru o viață bună.

Cum recunoaștem spiritualitatea naturală a copilului propriu? Care îi sunt calitățile și caracteristicile? Spiritualitatea

naturală a copiilor e remarcabil de similară în culturi, condiții socioeconomice, religii, comunități și familii foarte diferite. În cercetările mele și de-a lungul a ani de experiență cu copiii și în conversațiile mele cu părinți, profesori, cler și cu copiii înșiși, mi-au apărut cu multă claritate și constanță cinci puncte comune mari. Să ne gândim la ele ca la cinci bunuri spirituale esențiale. Fiecare copil intră în viață cu aceste bunuri, datorită cărora el are spontan experiența vieții cotidiene prin intermediul unei capacități de percepție spirituală și traducând în fapte valorile spirituale naturale. Când o fac, avem șansa, ca părinți, să răspundem cu cuvintele și atenția noastră lucrurilor semnificative pe care ni le comunică, la fel cum am face-o în cazul tuturor celorlalte tipuri de descoperiri ale copilului.

După cum vom vedea în paginile ce urmează, aceste înzestrări se întrepătrund, ca părți integrale ale felului în care se exprimă spiritualitatea naturală a copilului, însă pe scurt, acestea sunt:

1. O dragoste naturală pentru ritualul spiritual și rugăciune.
2. Capacitatea de percepție spirituală, sau „cunoașterea inimii“: călăuzire intuitivă, dragoste și *empatie unificatoare,* sentimentul unității cu ceilalți.
3. Fapta bună și dorința de a fi de ajutor, de a oferi, de a contribui și de a împărți cu ceilalți.
4. Un sentiment al caracterului special al familiei.
5. Afinitatea cu natura și fascinația pentru ciclurile vieții: naștere, creștere, generația următoare.

RITUALUL AFECTIV AL COPIILOR ȘI RUGĂCIUNEA

Copiii mici simt în mod natural caracterul imediat și strălucirea vieții, plăcându-le să se roage în toate modurile, să se conecteze prin intermediul acestei conștientizări strălucitoare. Cântă,

dansează și se leagănă, omagiază și pun la cale ceremonii: copiii savurează rugăciunea și ritualul.

Copiii sunt entuziasmați de oportunitatea de a participa la prima comuniune, să se legene în muzica sufi, să urmărească Torah în sinagogă. Copiii își compun propriile rugăciuni, în dans și cântec, și au sentimentul unui dialog transcendent cu propriile corpuri. Cu toată ființa lor integrată și sănătoasă — corp, minte și suflet — copilul se conectează și se relaționează cu transcendența. Dacă vom încuraja această relație naturală cu transcendența — acea capacitate înnăscută de a se bucura de rugăciune, psalmodiere sau meditații și de a le împărtăși cu alții — conexiunea se va consolida.

Copiii recunosc în mod natural momentele sacre și construiesc organic niște ceremonii spirituale. Veverița moartă găsită în curtea școlii va primi o înmormântare demnă; iarna, pasărea înghețată e pusă într-o cutie de pantofi, învelită în frunze și dusă la râu. Aceasta demonstrează un simț natural al transformărilor sacre, uimirea în fața creației și a despărțirii de lumea fizică. Respectul inerent al copiilor pentru viață se vădește în acțiunile, practicile, ceremoniile și ritualurile lor. Rugăciunea oferă firesc o practică pentru ceea ce ei deja trăiesc. Rugăciunea le călăuzește conexiunea spirituală naturală și dă glas sincronizării spirituale naturale cu lumea din jurul lor.

Copiii se nasc fericiți și sunt capabili să se roage potrivit oricărei tradiții religioase, sau adoptând o formă de rugăciune care e practicată în familie dincolo de tradițiile religioase. Naiv, ei pășesc direct în practica spirituală, în rugăciune și în ritual. Ei se conectează imediat, nu doar cu ritualul și cântecele, ci din profunzimile lor.

Kathleen a relatat povestea fiului său de patru ani, Dan, cu care a făcut o excursie la o mănăstire budistă dintr-o vale îndepărtată din California. Membrii comunității ridicau cu greu

o statuie a lui Buddha în fața templului. Sculptată cu meșteșug în lemn, acoperită cu foiță de aur și vopsea maro, verde și galbenă, figura se înălța cam la aproximativ opt metri și putea fi văzută de la aproape un kilometru jumătate distanță. Într-o pauză liniștită, pe când se apropiau de șantier, relata Kathleen, „Dan s-a dus direct la statuie și a privit-o în față aproape un minut. După aceea, s-a întors și s-a așezat pe pământ în fața ei, cu picioarele încrucișate, mâinile în poală și palmele în sus, capul drept și întins spre cer, exact în postura marelui Buddha. Toți au rămas muți văzând cum îl imită acest copil de patru ani pe marele învățător“. Dan nu fusese niciodată învățat să se roage în acest mod. A stat așa peste un minut, povestea Kathleen, „iar mai apoi s-a ridicat și s-a transformat iar într-un copil care alerga și se juca“. Pur și simplu știa. Aceasta este percepție spirituală naturală ce acționează în copiii mici.

„Copiii au experiența prezenței lui Dumnezeu“, spunea Shahine Travakoli, consilier sufit familial și de cuplu în Houston. „Nu au pierdut contactul cu prezența din fiecare moment, cu Dumnezeul care răsare în noi, creând energie, o frumoasă energie“. Ea a descris o fetiță sufi de trei ani care a venit la rugăciune pentru prima dată: în câteva momente învățase cântecele în farsi și mișcările de rugăciune. „Cât de repede s-a pogorât spiritul peste ea — capacitatea sa rapidă de a învăța m-a uluit!“, a declarat Travakoli. În astfel de momente, „copiii nu întreabă niciodată cine-i sau unde-i Dumnezeu, deoarece nu își pun astfel probleme. Ei simt situația, nu au nevoie să întrebe sau să o caute. O simt lăuntric, iar prezența e acolo, cu ei, și ca urmare încep treptat să se miște și să se legene cu ea“.

Rabinul unei congregații mozaice dintr-o comunitate cu multe familii tinere descrie ritualul vesel de Shabbat al procesiunii Torei, în care congregația cântă vesel, în timp ce

sulurile sfinte sunt purtate pe sus, și oricine dorește să se alăture e bine-venit. Copiii sunt mereu nerăbdători să se alăture procesiunii, dansând și cântând. „Pur și simplu îi văd fericiți, le văd bucuria, cum cântă în cor atunci când sunt mici“, spune rabbi Shaul Marshall Praver. „Ceva se întâmplă după clasa a patra, și nu mai e fain. Înainte, ei dansează, cântă, sunt extrem de liberi și dezinhibați cu propriile sentimente, încă în Rai, copii inocenți“.

Mulți părinți care nu sunt activi religios, dar fuseseră cândva în copilărie, își aduc aminte cât erau de emoționați de muzică și de cântat, ca și de sentimentul unei activități vesele intrinsecă ritualurilor și practicilor religioase, și vor ca și propriii copii să aibă parte de așa ceva. Indiferent de angajamentul religios, de tradițiile și ritualurile care celebrează sanctitatea familiei, prietenia și comunitatea cultivă și simțul spiritual al copilului. Ritualurile de Ziua Recunoștinței și de Anul Nou, zilele de naștere, aniversările ori o plimbare în familie prin pădure — chiar și ritualul nocturn al poveștii de dinainte de culcare și al îmbrățișării și sărutului de noapte bună — toate acestea consolidează conexiunea spirituală atunci când se înrădăcinează în dragoste și apreciere.

ÎMBRĂȚIȘAREA RUGĂCIUNII

Când copilul cere să se roage, spuneți-i: „Da, da!“ Acesta e un moment foarte important pentru el, care posedă în ochii săi o valoare profundă. El e nerăbdător să se conecteze cu sursa supremă a întregii vieți, să aprecieze sau să vorbească unei lumi mai vaste, sau unei lumi iubitoare, ori unui Dumnezeu luminos — după cum sunteți dispuși să considerați a fi o astfel de asociere.

- Copilul mic știe în mod natural să se roage, însă e de asemenea nerăbdător să afle și cum vă rugați

dumneavoastră. Când îi simțiți foamea de a învăța despre rugăciune, întrebați-l dacă nu vrea să vă rugați împreună, în cazul în care aceasta e ceva convenabil.

- Arătați-vă interesați de experiențele lor și luați-vă libertatea de a le împărtăși pe ale dumneavoastră, spunând: *Ce ai simțit?* sau *Ai simțit strălucirea de iubire?*, sau *E atât de bine să mulțumești?*, ori *Îmi place să stabilesc legătura!*
- Unele rugăciuni sunt în cuvinte, altele în cântec. Unele rugăciuni sunt acțiuni, cum ar fi voluntariatul în comunitate sau colectarea de cârpe pentru a fi donate adăpostului de animale. Puteți sugera copilului că și asta e ceva sacru: putem să o simțim în inimă. Chiar dacă o știu, confirmarea e reconfortantă.

COPIII MICI POSEDĂ ATENȚIE SUSȚINUTĂ

Conștientizarea lumii noastre e sacră. O bine cunoscută rugăciune de sabat ne cere să fim atenți: „Zilele trec și anii se spulberă, iar noi mergem orbi printre miracole...“ Ea se sfârșește cerând lui Dumnezeu (sau spiritului, cu un alt nume) să lumineze calea pe care mergem.

Copiii mici posedă o stare de mindfulness[52] ce le e inerentă: în raport cu viața sunt în stare de trezire și cât se poate de alerți. Dacă noi, restul, ne chinuim să practicăm mindfulness, acceptarea radicală necondiționată, integrarea minte-corp-spirit și dragostea necondiționată, copiii mici sunt deja în posesia lor.

De îndată ce nou-născutul își deschide ochii, doar la câteva săptămâni, pentru a aprehenda lumea cu o intenție singulară, intrați în contact vizual cu el și privirea sa vă poate pironi în loc. Copilul dumneavoastră termină de investigat cheile de la mașină, își deschide palma și *poc!*, ele cad pe pământ. Își

deschide palma pentru a se debarasa de ce-l preocupa anterior, pentru a trece slobod la momentul următor din viață. Odată ce cheile au dispărut, au dispărut și din minte. Dacă după aceea însă culegeți cheile de pe jos și le plasați la îndemâna-i, cel mai probabil le va apuca și le va arunca iarăși, având în acest timp atenție susținută, fiind în totalitate „aici“. Când vor mai crește cu câțiva ani, la patru sau cinci ani, devin total fixați pe noi sau pe orice altceva, fiind focalizați cu toată atenția — *acuma, acuma, acuma, mama!*

Cercetări solide în domeniul mindfulness și al meditației, realizate pe adolescenți de vârstă școlară evidențiază că practicile de îmbunătățire a stării de mindfulness sunt eficace la calmarea emoțiilor, focalizarea atenției și reducerea anxietății. Mindfulness-ul este, de asemenea, poarta către forma angajamentului — integrarea minții, corpului și spiritului — care sporește conștientizarea și poate deschide o cale spirituală.

Doctorandul meu, Sarah Zoogman, împreună cu colegii noștri de la Universitatea din Wisconsin, am realizat un studiu în care am folosit întreaga cercetare despre mindfulness asupra tinerilor pentru a stabili o listă a efectelor benefice ale practicilor mindfulness. (E ceea ce se numește metaanaliză sau studiu cantitativ al studiilor.) Literatura ce reflectă aceste rezultate științifice a arătat că programele de meditație din școli și instituții comunitare pentru mindfulness chiar ridică nivelul de conștientizare și atenție al copiilor și adolescenților. De asemenea, acestea contribuie la adoptarea unor comportamente prosociale, ameliorează rezultatele școlare și reduc simptomele angoasei și depresiei. În ce privește reducerea simptomelor depresiei, atenția susținută pare să-i ajute mai ales pe cei care au cea mai mare nevoie: e de două ori mai eficace în cazul adolescenților aflați în tratament pentru

simptome depresive mai severe.

Vestea bună e că mindfulness-ul poate fi în bună măsură cultivat la copii, deoarece ei se nasc având capacitatea în cauză. Vestea proastă e că tineretul studiat, mai ales copiii din școala primară, a fost deja îndepărtat prin socializare de o existență unde se găsește o atenție susținută naturală. Focalizarea și atenția sunt cultivate la copii prin intermediul momentelor lungi de tăcere și al momentelor introspective. Ritmul frenetic și atenția fragmentată a zilelor petrecute fugind la diferite activități extracuriculare și timpul exagerat acordat ecranelor comprimă spațiul lăsat liber pentru formarea naturală a acestei deschideri spre conștientizarea spirituală. Copiii și adolescenții au nevoie de timp pentru a observa albina și pentru a sta cu copacul, să-și lase mințile să hoinărească și să activeze ceea ce specialiștii numesc „modul implicit“ (default mode), în esență un timp pentru reveria reflexivă și ordonarea mentală. Copiii au nevoie de timp pentru a elimina ce-i superfluu din sfera interioară pentru a face loc descoperirii.

Însă copiii mai mici pornesc neformați, fără să fie influențați, și dacă sunt sprijiniți, prezența temporală intensă a copilului mic permite deschiderea către un câmp al percepției spirituale în care pot fi văzute, resimțite și înțelese mult mai multe. Copilul mic nu are nevoie de formare în mindfulness. Mai degrabă are nevoie să fie protejat de distragerea atenției, datorată influenței gândurilor obsesive sau care se succed ametitor prin minte, de grabă și de lipsa momentelor de liniște. Cultivând momentele de liniște și făcându-le loc, încurajăm mindfulness-ul.

MINDFULNESS-UL DESCHIDE CALEA PENTRU CONȘTIENTIZAREA SPIRITUALĂ

Știința arată că mindfulness-ul poate fi poarta către

descoperirea spirituală. Putem încuraja mindfulness-ul în multiple moduri de comunicare prin idei și acțiuni:

- „A fi“ e valoros și contează. Nu trebuie mereu să „facem“ pentru a avea valoare în viață. Spune-o și demonstrează prin faptele tale.
- Lasă un loc liber care să fie umplut de copilul tău. Dă posibilitatea copilului să stea sau să savureze jocul imaginativ și explorarea prin curtea casei și „fii doar“ în acel mediu natural. Creează oportunități asemănătoare în căminul și familia ta.
- Încetinește ritmul familiei. Lasă viața să iasă în prim-plan. Copilul învață să dea atenție, să-și consolideze conștientizarea și vede mai multe când are vreme să se uite împrejurul său.
- Las-o mai moale cu ordine precum „hai mai repede“ sau „grăbește-te“ (când nu e crucial) atunci când e să se urce în mașină pentru a merge la un curs organizat într-o sală de sport sau la un studio artistic. Aceasta-l învață că mai importantă e călătoria, și nu ritmul.
- Încurajați explorarea și uimirea. Atingeți copacul, mângâiați lujerul florii, remarcați mirosul din aer. Apreciați atunci când copilul observă stâlpul de iluminat public sau marcajul galben dintr-o parcare, vrea să atingă o frunză moartă, sau vede o floare răsărind printr-o crăpătură a caldarâmului. Opriți-vă să dați atenție și să vă minunați.

Lăsați-vă copilul să se învârtă în cerc sau pe traiectorii pe care și le imaginează, așa cum adesea vor. Gândiți-vă la labirint, la unealta spirituală atât de prețuită vremuri după vremuri a grădinilor monastice închise. Copilul dumneavoastră s-a născut să purceadă pe propria cale spirituală. Acesta e mindfulness în acțiune, ce întărește facultatea spirituală. Ca părinți, putem și

noi să începem să remarcăm mai multe lucruri care se întâmplă în parcare.

AJUTOARE, VINDECĂTORI ȘI MICILE FIINȚE UTILE

Supa de pietre e o poveste populară spusă copiilor din toată lumea. Dincolo de multele sale variante din diferite culturi, e esențialmente povestea a doi călători flămânzi și fără o lețcaie, ce nu au nimic de dat la schimb sau care poate fi folosit pentru a cumpăra o masă în satul în care poposesc. După ce cererile lor insistente de a primi mâncare sunt respinse, ei schimbă strategia, împrumută o oală, o umplu cu apă în care pun o piatră, și o așază pe foc. Când trecătorii se opresc și întreabă ce-i în oală, cei doi vorbesc despre cum prepară o supă fermecată ce mai are nevoie doar de un ingredient pentru a fi perfectă. Unul câte unul, sătenii dau fuga acasă și se întorc aducând câte un ingredient, contribuția lor. Povestea se termină fericit, cu sătenii care se alătură călătorilor spre a mânca din supă, care e chiar fermecată prin felul în care transformă o comunitate cu inimi închise în una cu inimi deschise. La o vizită recentă la o grădiniță, am ascultat cum e spusă povestea copiilor. Adusesem pentru vizita mea cartofi, morcovi, mazăre, porumb, fasole verde și o ceapă.

Toți copiii erau nerăbdători în scaunele lor când educatorul a început să facă supă, iar un copil mai mare, care se oferise voluntar, a început să citească. La fiecare moment al povestirii, când câte un sătean contribuia cu un ingredient la supă, unul din copii se ridica pentru a pune în oală contribuția pe care o adusese de acasă.

Pe parcursul poveștii, educatorul se întrerupea și încuraja discuția. Cum ai răspunde unei persoane care îți vine la ușă și îți cere de mâncare? Copiii erau un pic temători când era vorba

de un străin la ușa lor, însă cât privește hrănirea celor flămânzi reacțiile lor erau unanime.

„I-aș da de mâncare.“

„Am suficient cât să dau și altora.“

La intervale diferite, educatorul întreba și dacă vreuna din acțiunile personajelor poate fi considerată răuvoitoare sau binevoitoare, iar copiii le împărțeau, dezbătând puțin despre tonul vocii și ce constituie bunele maniere. Una dintre fetițe a declarat: „Le-aș spune că dacă ai un ton potrivit poți căpăta ce vrei, dar te rog nu o spune cu voce rea“. În ultimă instanță, ei erau foarte tranșanți cu privire la ce înseamnă răutatea și bunătatea. Când unul dintre educatori a întrebat: „Când îi hrăniți pentru să sunt flămânzi, e un gest de răutate sau bunătate?“ ei au scandat în cor: „Bunătate! Bunătate! Bunătate!“

Copiii mici se bucură când muncesc sau contribuie cu sens. Sunt motivați în mod natural și au entuziasmul acțiunii juste. Doresc natural să ajute și adoră să facă lucruri pentru ceilalți. Aceasta constituie „fapta bună“ spirituală, iar noi suntem o specie construită nu numai pentru „luptă sau fugi“, ci și pentru „îngrijește și împrietenește-te“.

La o altă grădiniță, Earthplace din Connecticut, li se vorbește celor mici de către educatori despre acte de curaj sau generozitate, care sunt descrise drept „umplere a găleții cu dragoste“. Educatoarea Kerry mi-a relatat povestea lui Tagen, care avea trei ani, și care într-o zi privea cum colega sa Tina se chinuia să-și îmbrace paltonașul ca să iasă afară, să se joace. A văzut cum un alt prieten s-a dus la Tina și a ajutat-o să-și tragă fermoarul hainei. „După aceea a venit la mine nonșalant, ca atunci când se pregătește să iasă afară și mi-a zis: «Doamnă Peterson, Tinei i se umple găleata»“.

Copiii noștri au din naștere empatia unificatoare a dragostei și conexiunii, sunt construiți pentru o legătură afectuoasă. Aceasta nu înseamnă că reticența de a împărți e dincolo de natura noastră. Avem firi amestecate. Empatia unificatoare poate merge mână în mână cu egoismul și lăcomia. În camera de joacă izbucnește o ceartă pentru jucăria Trenul Thomas. De la un moment la altul, copilul dumneavoastră de patru ani înhață cea mai mare bucată de prăjitură la petrecerea de aniversare a zilei de naștere, după care oferă altui copil prețioasa ultimă felie de măr sau îi dăruiește noului său frate jucăria care îi e cea mai scumpă. Este esențial să vedem că avem din naștere ambele fațete, și că dacă vom construi pornind de la înzestrările noastre pozitive, vom avea parte de o mult mai bună mobilare interioară prin intermediul căreia să ne raportăm la lume și până la urmă să ne fie bine în ea.

Copiii de grădiniță adoptă bucuroși cultura iubirii din clasă; e și felul lor natural de a fi. După cum spunea un profesor, „îți răspund cu aceeași bunătate cu care îi tratezi“. De asemenea, o transmit mai departe , după cum a demonstrat mica Poppy, într-o dimineață, la grădiniță.

La doi ani și jumătate, Poppy era destul de mândră că devenise capabilă să folosească de una singură toaleta la grădiniță. Într-o zi, când a mers la baie, educatoarea a lăsat-o pe Poppy pe toaletă și i-a cerut să stea un moment acolo, cu ușa deschisă, timp în care a ajutat repede un alt copil. Când educatoarea s-a întors, a văzut că Poppy terminase și acum povățuia un băiețel mai mic să se ducă să i se schimbe scutecul. Trăgea un scăunel cu trepte de la chiuvetă către măsuța de schimbat și îi arăta cum să se suie. Însă deși oferea instrucțiuni, ea nu își trăsese chiloțeii și ciorăpeii încă. Educatoarea a continuat:

Am alergat în baie și am spus: „Poppy, lasă-mă să te

ajut“, însă ea a răspuns: „Nu, nu, nu, eu te ajut pe tine“. Așa că a tras scaunul și l-a ajutat să urce, iar acesta chiar se urca — o asculta și se pregătea să fie schimbat! Mă uitam la ea — cum merge cu ciorăpeii și tot bazarul pe jos. I-am spus: „Poppy, e cam periculos“. Ea a răspuns: „Dar, ajutam!“ Ochii au început să-mi lăcrimeze și am spus: „Lasă-mă să te îmbrățișez, să te îmbrățișez tare. Îți mulțumesc pentru că mă ajuți, dar asta e treaba educatoarei, nu a ta“. Ea mi-a spus: „OK, OK“, iar eu: „Pot să te ajut acuma cu chiloțeii și restul?“ La care ea a răspuns: „Nu, mulțumesc. Sunt mare. Am aproape trei ani și știu cum se face“.

Acestea sunt contribuții ale bunătății inimii oferite de micuțul dumneavoastră. Ei fac nerăbdători gestul corect, o expresie universală a spiritualității. Budismul numește comportamentul sau fapta bună *samyak-karmanta*. Confesiunile creștine le numesc „milă și caritate“. Evreii le numesc *tikkun olam*, repararea lumii. Putem recunoaște expresia naturală reprezentată de acțiunea justă, să le apreciem spiritul lor generos, și să ne „folosim propriile cuvinte“ pentru a le-o comunica.

ÎNCURAJAȚI SPIRITUL GENEROS AL COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ

- Lăsați-vă copilul să ia inițiativa când e vorba de activități cu sens. Micul dumneavoastră copil poate să fie primul care să intre pe ușa azilului pentru oameni fără adăpost pentru a aduce în dar o plăcintă.
- Lăsați-vă copilul să planifice și să gătească familiei feluri de mâncare pentru sărbători ori să se ocupe de ornamentele sau preparativele pentru tradițiile familiale sau sărbătorile religioase.
- Ajutați-vă copilul să servească sau să-i sprijine pe ceilalți

așa cum se face de obicei: să țină ușa, să-i lase pe cei cu mai puține cumpărături sa intre în față la casă.

- La optsprezece luni, copilul poate vizita un azil de bătrâni și se poate bucura de compania celor de acolo, prezența și aportul său descreținд frunțile.

DINCOLO DE CUVINTE: CUNOAȘTEREA INIMII NE LEAGĂ, PĂRINTE ȘI COPIL

Cercul părinților de copii de la grădiniță stătea cu ochii mari, gata să converseze, cu cafeaua în mână, imediat după ce își lăsaseră acolo dimineața copiii. Fusesem invitată pentru a povesti părinților celor mici despre știința creierului spiritual, însă am fost încântată să constat că părinții erau nerăbdători să personalizeze lucrurile; doreau să discute spiritualitatea propriilor preșcolari, sau, așa cum spuneau ei, că sunt suprem de iubitori și legați, aparent iluminați ori posedând acea calitate superioară „cerească".

Poveștile au izbucnit în jurul mesei peste care părinții se aplecau. „Fiul meu, Adam, pur și simplu știe ce gândesc", spunea o mamă. „Când conduc mașina cu Adam pe banchetă, mă uit în oglinda retrovizoare și luăm contact vizual, ne simțim în același loc. Aproape că se simte o conexiune fizică între noi". O altă mamă, Carrie, intră și ea în conversație: „Când sunt tristă, Ella știe, vine direct la mine, îmi pune mâna pe cap și zice: «Care-i problema, Mama? E în regulă, Mama»". Aprobăm cu toții din cap, înțelegând fiecare că mama și copilul — sau tatăl și copilul — sunt atât de profund legați, că își simt reciproc sentimentele, fie că sunt în contact fizic, în aceeași încăpere, fie că sunt la distanță. Legătura e puternică și reală, simțită dincolo de spațiul și timpul fizic.

„Știi, pur și simplu se simte că există o conexiune psihică spirituală reciprocă între noi", a declarat Melissa despre fiica

sa, Clara, în vârstă de patru ani. În fiecare dimineață, la micul dejun, Clarei îi place să îi povestească mamei visele avute peste noapte. Într-o seară, după ce Clara a fost băgată în pat, Melissa a rămas până târziu să citească un eseu tulburător al poetei din Noua Anglie, Mary Oliver, care a descoperit pe o plajă cadavrul unui delfin. A studiat cu atenție rămășițele, iar în eseu reflecta cu privire la viața și moartea creaturii. Dimineața, când Clara cobora să își ia micul dejun, Melissa a întâmpinat-o ca de obicei. „Am spus: «Așadar, Clara, ce ai visat astă-noapte?» Ea mi-a spus: «O, mama, am visat despre ultima noapte a unui delfin»“.

Când fiica mea cea mare, Leah, era mică și dormea de obicei toată noaptea, uneori mă trezeam brusc la 2.30 sau la 4.30 dimineața cu sentimentul unei angoase din ce în ce mai mari. În treizeci de secunde, din camera sa de la celălalt capăt al casei i se auzea plânsul. Părinții copiilor mai mari mi-au povestit lucruri asemănătoare, despre faptul că simt acest val neașteptat de conștientizare a copiiilor lor, care uneori sunt foarte departe, după care urmează un apel telefonic sau alt fel de contact din partea lor.

Vedem așa-numita *rezonanță simpatetică armonică* și în alte domenii — produceți nota mi pe un instrument cu coarde, și nota va rezona în alt instrument cu coarde la celălalt capăt al încăperii. Copiii și părinții sunt acordați unul în raport cu celălalt, atât ca emitenți cât și ca receptori, dincolo de orizontul vizual, câmpul auditiv ori atingerea fizică. Acest fenomen constituie starea unificatoare, o experiență comună a copilului și părintelui.

Uneori copilul preia rolul ajutorului sau al vindecătorului. Într-o discuție ce a urmat celei a grupului de părinți de la grădiniță, Beth mi-a spus: „Kaly pur și simplu mă cunoaște. Vrea să mă protejeze. Avusesem parte de unul dintre cele mai proaste termene de judecată la divorțul cu tatăl lui Kaly.

Fusesem concediată. Am pus-o în pat și m-am dus și eu să mă culc, și am plâns, și am plâns în tăcere, în pernă, așa că nu era cum să mă audă Kaly. Am adormit, și când m-am trezit peste câteva ceasuri, am privit spre ușă, unde Kaly dormea pe prag, ca și cum ar fi fost un leu sau un câine care mă proteja“.

Descoperirile științifice au arătat că neuronii-oglindă ne ajută să simțim ceea ce simt persoanele dragi, uneori având aceleași senzații fizice. Medicul, cercetătorul și autorul de pionierat Larry Dossey a fost în avangarda implementării acestei cunoașteri unificatoare a unei minți singulare în sfera vindecării și în medicină. Pe vremea când era director al Spitalului Medical City Dallas, Dossey a inventat acum peste douăzeci de ani sintagma „minte nelocală“, în contextul medicinei și vindecării. Dossey explică mintea nelocală drept un aspect[53] al experienței spirituale care face parte dintr-un „mod al conștiinței mai vast, atotcuprinzător“, din cadrul cunoașterii directe.

Teza lui Dossey cu privire la acțiunea intenției iubitoare și vindecătoare a fost confirmată de metaanaliza efectelor pozitive ale iubirii, rugăciunii pentru sănătatea altora, ca și de studiile RMN asupra neuronilor-oglindă, mai ales asupra vindecătorilor tradiționali și pacienților. O echipă de cercetători din Hawaii condusă de Jeanne Achtenberg a realizat RMN-uri funcționale pe vindecători tradiționali în acțiune și, simultan, pe pacientul ce stătea într-o altă cameră. Când vindecătorul își începea activitatea[54], RMN-ul funcțional decela un tipar distinct, ce peste câteva momente era replicat identic în RMN-ul funcțional al pacientului.

Aceste studii au decelat rezultate funcționale RMN identice la oameni între care există o legătură, chiar dacă se află la distanță unul față de celălalt, și deși încă nu s-au realizat cercetări care să vizeze exact legătura supremă dintre mamă și

copil, literatura de specialitate sugerează că vom găsi lucruri asemănătoare. Suntem extrem de conectați cu oamenii pe care-i iubim. Cunoașterea inimii în cazul părintelui și al copilului nu este o cunoaștere cognitivă convențională, ci o cunoaștere prin intermediul relaționării și iubirii. Când validăm cunoașterea inimii copilului nostru, încurajăm conștientizarea de către copil a propriului sine superior, partea din noi pentru care înțelepciunea și claritatea nu sunt împovărate de limitările unei situații de moment.

CUNOAȘTEREA INIMII FORMEAZĂ O LEGĂTURĂ NATURALĂ CU PROPRIII COPII

Cum putem încuraja cunoașterea inimii la copiii noștri în primii lor ani de viață? Metodele simple sunt cele mai bune:

- Împărtășiți-vă sentimentele copilului și încurajați-l să și le împărtășească și el deschis.
  Când erai mic, mă sculam fix înainte ca tu să te scoli și să plângi, așa că eram deja în drum spre tine.
- Recunoașteți că între voi există o legătură specială.
  Chiar când ești la școală, suntem permanent într-o legătură de la inimă la inimă — pentru totdeauna!
  Legăturile noastre familiale sunt atât de puternice, că ne dăm seama de nevoile celuilalt, uneori înainte ca el să ceară ceva!
- Învățați-vă copilul că îi prețuiți simțul intuitiv și cunoașterea inimii.
  Ai un simț și o cunoaștere extraordinare — pur și simplu simți ce se petrece, când e ceva important.

RELAȚIA PERSONALĂ APROPIATĂ A COPILULUI CU NATURA ȘI CU „TOATE RUBEDENIILE“

Copiii sunt fermecați de natură. Ei iubesc minuscula omidă și

stejarul uriaș. Toate lucrurile din natură sunt presupuse a face parte din familie. Această curiozitate naturală e omenească, iar simțul unei relații ocrotitoare cu toate viețuitoarele e ceva spiritual. Copiii sunt acordați natural la lumea din jurul lor: se simt legați de animale, copaci și de viața ce se desfășoară atunci când adulții sunt distrași de solicitările zilnice. Le putem vedea conexiunea cu natura în modul în care răspund la elementele esențiale ale naturii: anotimpurile, ciclul reînnoirii față cu moartea, pulsiunea vindecării și întineririi. Interacționați cu ei. Copiii întâmpină natura acolo unde o găsesc.

În anul după ce uraganul Sandy a lovit Coasta de Est, Madeleine, mama a doi băieței, mi-a istorisit o astfel de poveste. Rândul de copaci frumoși din curtea din spatele casei lui Madeleine nu rezistase uraganului Sandy. Unde în vara premergătoare Patrick, de cinci ani, și John, de trei ani, se jucaseră la umbră, acum rămăsese o rană noroioasă și exista doar pământ, odată ce jumătatea de duzină de copaci dispăruse și încă nu crescuse nimic după distrugerile provocate de furtună. Mama și copiii stăteau într-o după-amiază împreună și mâncau mere, în timp ce se uitau la curtea răvășită de la masa din bucătărie. Brusc, Patrick a luat un sâmbure de măr și i-a spus fratelui său John, de trei ani: „Îmi dai sâmburele tău?“ Mai apoi i-a cerut și mamei un sâmbure din mărul ei. Madeleine continuă:

> A luat cele două semințe în mâna sa micuță, s-a dus în curtea din spate și a început să sape, în vreme ce eu și John ne uitam la el. John a întrebat: „Ce face?“ Nu știam. Ne-am dus să vedem, iar Patrick pusese cele două semințe în pământ și a spus: „O să plantez un măr, căci nu mai există copaci aici în spate“. După aceea, John a fugit în casă, a mai găsit patru mere și... vă dați seama, nu aveam de gând să-i împiedic. Nu voiam să le zic: „Oh,

printre altele, e nevoie de ceva mai mult ca să crească un măr“. (*Râde*) Însă mi s-a părut minunat. Cred că aveau sentimentul că vor să vadă ceva crescând acolo. Și în fiecare dimineață de atunci, se uită pe fereastră și zic: „Mi se pare că văd cum au încolțit“, iar eu răspund: „Da? Nu-i scăpați din priviri“.

Copilul mic are din naștere presupoziția acestei relații cu întreaga natură, de la bobocii de gâscă la galaxii. În gândirea budistă[55], „pe nivelul cel mai fundamental al vieții însăși, nu există vreo demarcație între noi și mediu“. Copiii se uită la orice viețuitoare și se întreabă: „Cum e ea?“, și plănuiește să înceapă o relație. Îmi amintesc de o zi când mă plimbam în parc împreună cu Isaiah, care pe atunci avea șaisprezece luni. A galopat spre un grup de boboci de gâscă galbeni, ca un fel de invitație la joacă. Brusc, mama-gâscă protectivă și nervoasă a sâsâit și a șarjat, nu la Isaiah, ci întorcându-se cu nouăzeci de grade spre a mă înfrunta pe mine cu cearta ei. Știa că eu sunt mama și că neglijasem securitatea copiilor săi. Însă lui Isaiah i se părea la fel de natural să salute bobocii de gâscă la fel cum se angaja în interacțiuni cu oricare alt copil din parc.

Șeful Luther Standing Bear din tribul Lakota Sioux a scris despre respectul profund purtat de poporul său naturii, ca sursă de viață, dezvoltare și înțelepciune — „o putere maternă“ — și despre datoria lor sacră de a-și face copiii să aibă aceeași relație cu ea. Indienii Lakota vorbesc despre „toate rubedeniile“, familia tuturor viețuitoarelor. Am credința că toți copiii abordează intuitiv lumea ca fiind plină cu „toate rubedeniile“, transformând animalele și plantele în rude, dacă nu îi învățăm altceva cu comentarii precum „Pfiii, un gândac!“ sau „Nu te apropia de rață — e murdară!“ În schimb, va trebui să ne gândim să avem în vedere capacitatea naturală a copiilor de a stabili relații cu animalele: „Uite, această insectă frumoasă

vrea să fie prietena ta“ sau „O interesezi pe rață — se întreabă ce faci“.

Copiii ne arată această unitate cu natura și animalele în atât de multe feluri. Ei vorbesc animalelor, nu „ca și cum“ animalele i-ar putea înțelege, ci într-o comunicare directă cu ele. Fiul lui Maggie, Jason, vorbește cu animalele și le spune ce crede el că trebuie să știe. „Conduc mașina, iar el scoate capul pe fereastră, atenționând păsările: «Atenție la sârmele de telefon!»“, spunea el.

La Earthplace, într-o dimineață, în timpul plimbării cotidiene, patru sau cinci copii au început să urmărească o omidă lânoasă ce le-a ieșit în cale. S-au pus toți în patru labe și o examinau atent, dar nimeni nu i-a pricinuit vreun rău. S-au dat în lături când și-a croit drum pe alee, iar când copiilor le-a venit ideea că e în căutarea unor frunze, i-au adus câteva. Doreau să vadă dacă omida va mânca din ele, și când nu a făcut-o, au continuat să se dea din calea sa pentru ca ea să continue să se târâie spre grădina din preajmă.

O mamă mi-a povestit despre fiul său de cinci ani, căruia îi place să stea în pridvorul din spate al casei și să se uite la furnici, cum într-o zi a admonestat-o să se miște mai încet și să fie mai atentă să nu calce pe ele. „Au familii“, a explicat el. „Gândește-te cum trebuie să fie să fii furnică!“

În cartea lor, Chopra și Tanzi ne vorbesc despre întâlnirea lui Chopra cu o specialistă renumită în neuroștiințe, care i-a spus că se simțea mai confortabil în lumea păsărilor decât în cea a oamenilor. Ca și alții, pe care i-am cunoscut prin intermediul capacităților lor extraordinare de a empatiza cu animalele, sistemul nervos al specialistei în neuroștiințe era acordat cu cel al păsărilor, au explicat ei.

Acum un deceniu, teza ar fi părut șubredă. Cum poate cineva să gândească precum un câine, cum o face Cesar

> Milan, sau ca un cal, cum o face Monty Roberts, prima care a vorbit la urechea cailor? Răspunsul este sensibilitatea și empatia. Odată ce suntem conștienți de noi înșine, putem să ne aplecăm și asupra felului în care se simt alții... Poți dresa un cal sau un câine aproape fără efort dacă le șoptești la ureche pe limba lor, fără bice, botnițe sau rele tratamente.

Copiii se identifică profund cu animalele, nu doar ca protectori ai lor, ci și ca spirite înrudite. Animalele au trăsături pe care le avem și noi — ferocitatea, teama, tandrețea, vulnerabilitatea —, iar copiii găsesc la ele un vocabular întrupat pentru propriile emoții și energii, care altminteri le pot deveni străine ori pot să-i copleșească. Acestea sunt preocupări spirituale: înțelegerea de sine, înțelegerea locului nostru în lume, înțelegerea propriilor emoții și propriului fel de a fi. Încurajând și ținând deschise aceste canale de exprimare, încurajăm interfața spirituală și posibilitatea de dezvoltare în viitor.

Când copilul vă linge brațul spunând „Sunt o pisică!“, el nu mimează doar, ci încearcă să vadă cum e să fii pisică. Fiica dumneavoastră își descoperă asemănarea cu pisica la fel de mult cât își descoperă asemănarea cu dumneavoastră atunci când se îmbracă precum mama. Micului dumneavoastră copil îi place să imite sunetele animalelor: „Oaia spune *bee*!“ sau „Puiul face *piu piu piu*!“ Acestea nu sunt vocalizări ale sunetului datorate unui spectator, ci unui cetățean al regatului animalelor. Înrudirea dintre oameni și animale e naturală și fluidă la copii. În această alchimie a spiritului, ei sunt capabili să exploreze fără pericole întreaga paletă a emoțiilor resimțite de animale; animalele le sunt profesori. Ca tigru, copilul mic poate să își dezvolte curajul și încrederea în sine.

În vara în care Isaiah a împlinit patru ani, și-a petrecut

fiecare zi bălăcindu-se și jucându-se în râul de lângă casa noastră. Nu avea nevoie de bărcuțe de jucărie sau colaci gonflabili; îi plăcea să atingă valurile și să sape în pământ, să vorbească broaștelor, să intre în legătură, cum spun indienii Lakota, „cu toate rubedeniile“. Însă într-o zi de iulie, pe când alerga în apropierea râului, Isaiah a fost înțepat în picior de o albină. Durerea era ceva nou, șocant și neașteptat din partea unei rude.

Isaiah a intrat în casă supărat, și mai dezorientat, plecând de pe malul râului în toiul zilei, singura dată când a făcut așa ceva toată vara. După vreo oră de meditație, Isaiah a ieșit iar afară. „Mama“, spuse el uitându-se direct în ochii mei, „dacă o albină îl înțeapă pe Buddha, Buddha ce face?“ Nu am știut ce să-i răspund. Așa că l-am folosit pe el ca sursă. „Tu spune-*mi*, Isaiah, dacă o albină îl înțeapă pe Buddha, Buddha ce face?“ Cu o strălucire satisfăcută în ochi și un ușor rânjet, el a explicat: „Nimic! Buddha nu face nimic!“, după care a țopăit înapoi spre râu.

Copilul caută și găsește învățătură spirituală în natură, uitându-se și ciulind urechea în căutarea unui gest de aprobare. Ca părinți, nu avem nevoie de răspunsuri; pur și simplu trebuie să rămânem cu adevărat fascinați și să spunem „Da!“ cunoașterii copilului. Natura (așa cum remarcă multe tradiții spirituale) răspunde la întrebările copilului. După cum spunea rabbi Praver, natura „ne centrează spiritual“. Isaiah a avut răspunsul la înțepătura de albină — a înțeles ordinea naturii. Tot ce știe albina e să înțepe. Înțepătura nu fusese o agresiune din partea albinei, ci doar natura albinei. Nu trebuie să răspundem înțepăturii cu violență, ci doar să-i cunoaștem natura. Natura procedează așa cu toți. Ne ajută să vedem imaginea mai vastă, locul pe care îl ocupăm în ea, și unde suntem în raport cu celelalte viețuitoare.

Acolo unde nu există iubirea familiei omenești sau a comunității copilului, animalele pot fi o forță a dragostei și vindecării. Din această perspectivă, a conceptelor de gest de aprobare și al selecției spirituale selective, natura poate constitui legătura directă a copilului cu spiritul universal. Ca părinți, educatori și lucrători în domeniul sănătății mentale, putem încuraja aceste relații de iubire, ca autentice și vindecătoare. De exemplu, un respectat centru de tratament rezidențial din statul New York pentru băieți care au probleme să-și controleze furia, unii dintre ei fiind supraviețuitori ai abuzurilor, cere la admisie ca fiecare băiat să devină principalul îngrijitor al unui animal sălbatic. Când își întâlnesc pentru prima dată animalul, băieții sunt surprinși să descopere că fiecare animal fusese rănit de ceva făcut de oameni. O aripă fusese smulsă de o linie de înaltă tensiune sau în urma impactului cu o mașină; sunt vătămări pe care maiestuoasele sălbăticiuni nu le-au suferit în cadrul ordinii naturale. Sarcina băiatului e să curețe cușca, să-i dea mâncare și apă și să se îngrijească de nevoile fizice ale animalului. Însă, iarăși și iarăși, majoritatea băieților încep să vorbească animalului, verificându-l de câteva ori pe zi, în ceea ce pare a fi o identificare profundă. Ei dezvoltă o conexiune a inimii nu prin proiectarea propriilor răni, ci simțind caracterul comun de ființă rănită. Animalele sunt profesori, vindecători și prieteni adevărați ai copiilor.

Fiica de patru ani a Martei devine „fetița-tigru“ atunci când se simte atrasă de acea energie feroce. Pentru un moment, își simte spiritul asemeni celui al unui tigru, și percepe lumea prin ochi și simțuri de tigru. În literatura pentru copii ori în sufragerie, putem vedea simțământul viu de a fi una cu mentorii lor animale. Chiar părinții pot simți trezirea naturii animale izbucnind în copil, și au ocazia de a sprijini această

legătură: *Da, ești tigru! Ce simte un tigru? Ce zice un tigru?*

ÎNCURAJAȚI-VĂ COPILUL SĂ CINSTEASCĂ NATURA ȘI ANIMALELE CA PROFESORI

Bucurați-vă și celebrați cu copilul multiplele personalități animale, voci și feluri de a fi. Construiți relația autentică cu ființele vii.

> *Vezi cum mama-pasăre își hrănește puiul, la fel cum te hrănesc eu pe tine?*
>
> *Broscuța care sare îmi amintește de felul în care alergi și sari tu când te joci!*
>
> *Uite ce pescăruș drăgălaș! Mulțumesc pentru că ești cu noi aici, la plajă!*
>
> *Când culegem mere, să spunem „mulțumesc“ bunului și generosului copac!*
>
> *Nimic nu se pierde în natură: mica râmă mănâncă lucruri moarte, și așa produce sol proaspăt pentru puii de plantă.*

COPILUL MIC DESCHIDE UȘA FAMILIEI

Vine toată lumea să meargă cu mașina? Cine vine la cină azi? Când se întoarce bunica? Acestea sunt întrebări pe care le pun copiii mici, cu dragoste naturală și interes pentru familie. Tânărul meu prieten Daniel pur și simplu sărea în sus anticipând cum „toate mătușile, unchii și verii vin de Pași la masă“. Cu toată lumea împreună, a mers de la rudă la rudă în jurul mesei pentru a-i saluta și a-i îmbrățișa. „Te iubesc, Nanna. Te iubesc, Paul. Te iubesc, Grace.“ După aceea a privit în sus și a fugit în camera de joacă, energizat și învigorat. Fericirea pură față cu rudele adunate poate reaprinde în noi starea de bucurie de a avea o familie, dincolo de preocupările mărunte și

asperitățile trecutului. Ca și familia când e împreună, suntem mai mult decât suma părților.

Copilul ne obligă să recunoaștem primatul familiei în viețile noastre, ca și rolul său superior în vremuri grele. Nina mi-a împărtășit povestea fiicei sale, Jenny, ale cărei întrebări au ajutat-o pe Nina să-și descopere propriul simț al valorii spirituale în clipe dureroase. Nina aflase de la soțul său că, după ce se căsătoriseră, acesta avusese o scurtă legătură amoroasă, pe când lucra în afara orașului, cu trei ani înainte. „Imediat, am înclinat să-l părăsesc“, a declarat ea, „chiar dacă el era realmente răvășit, plin de remușcări și deja trecuseră trei ani de la fapta sa. Desigur, nu am spus copiilor ce se întâmplă, însă am plecat în acea noapte și m-am dus la un hotel să mă calmez“. Fiica sa mijlocie, Jenny, care avea șapte ani, îi văzuse furia și că era ceva în neregulă acasă legat de tatăl său. Când Nina s-a întors a doua zi, „Jenny a venit la mine de nicăieri și a spus: «Mama, tata nu ne mai iubește?» Desigur, aceasta era adevărata problemă. Exista un «noi» și desigur că ne iubea pe noi. Am răspuns ceva de genul: „Desigur că ne iubește“, la care Jenni a replicat: „Dar dacă tata ne iubește, de ce pleci, mami?“

„Totul se rezuma la întrebarea ei“, mi-a spus Nina. „Eu trebuia să iau o decizie, și nimeni altcineva. Am ales să rămân. Suntem o familie.“

Întrebarea lui Jenny o sensibilizase pe Nina față de o chestiune mai importantă decât sentimentele ei imediate față de soț, și chiar mai adânci decât relația lor amoroasă. Ce e o familie? E mai mult decât această trădare sau eveniment sfâșietor? Rezistă ea durerii? Unde se termină iertarea și unde începe distrugerea? Acestea sunt probleme spirituale. Copilul avea dreptate să întrebe: Unde și când suntem încă o familie?

Când plecăm urechea către copiii noștri, auzim întrebări spirituale importante. Când mergem pe urma lor în locuri noi,

fie în conversație, fie literalmente la biserică, la piață sau la cimitir, sau pentru a privi curtea din spate devastată de uragan, lumea devine mult mai vastă și mai vie decât înainte.

Știm asta din propria experiență, dar și dintr-o masă în creștere de date științifice. Într-un studiu pe o populație de familii religioase din Pennsylvania centrală, o echipă de cercetători condusă de Chris Boyatzis, profesor la Bucknell College, a cerut părinților unor copii între trei și doisprezece ani să țină un jurnal timp de două săptămâni în care să noteze toate discuțiile de factură spirituală ce avuseseră loc în casă. Părinții consemnau conținutul, ca și frecvența, locul, momentul și modul în care s-a ivit discuția. Studiul a constatat că, pentru majoritatea familiilor, în cam jumătate din cazuri, copilul deschidea[56] discuția spirituală fie la masa de bucătărie, fie la culcare sau în mașină. Numai o dată pe săptămână copiii tindeau să întrebe despre tradițiile religioase ale familiei, însă zilnic sau o dată la două zile, puneau întrebări despre moralitate sau comportament corect din punct de vedere spiritual. Așadar, copilul mic vede natura spirituală a moralității și dorește să acționeze în consecință. Unele dintre întrebările copilului erau irezistibile și nostime în același timp, demonstrând viziune și claritate,

„Dumnezeu e bărbat sau femeie?“

„De ce nu cred oamenii în miracole?“

Acesta este doar unul dintre studiile care scot la iveală întrebări importante, întrebări spirituale, formulate de copii și care deschid calea unor noi explorări în familie. În discuțiile mele cu părinți din toată țara, aceștia îmi vorbesc despre problemele memorabile pe care le-au ridicat propriii copii, ce au deschis firul discuției cu privire la subiecte afective și spirituale.

„Cred că fiecare fir de iarbă e creația lui Dumnezeu, așa că trebuie să mergem pe trotuar.“

„Tata, când cânți, parcă ești un înger.“

„Știi că Dumnezeu e peste tot. Dumnezeu e și la oficiul poștal.“

„Dacă oamenii răi sunt iertați de Dumnezeu, atunci de ce-i ținem la închisoare?“

Aceste momente deschid noi căi părinților. Nu mai călcăm pe iarba gazonului, nu ne mai foim încruntat la oficiul poștal și vedem lumea ca un copil — în totalitate sacră. Întrebări importante ce au fost poate scoase din centrul atenției de multă vreme se întorc în prim-plan. Aceste momente semnalizează, totodată, o oportunitate pe care o avem ca părinți de a cultiva curiozitatea spirituală intuitivă a copiilor, înainte ca ei să intre în cultura populară, care, socializându-i, îi deturnează de la ea, așa cum susțineau Tanzi și Chopra. Cunoașterea vocii spiritualității naturale din copilul dumneavoastră vă dă posibilitatea să împiedicați pierderea acesteia.

Copilul este întreg la naștere. Sufletul cel nou vine pe lume cu spiritualitatea intactă. Travaliul de dezvoltare din copilărie și mai apoi adolescență constă în integrarea acestei spiritualități naturale cu evoluția aptitudinilor ce formează dezvoltarea cognitivă, socială, emoțională și fizică. După cum vom vedea în capitolele ce urmează, la fiecare etapă a dezvoltării există pericolul ca, datorită creșterii influenței culturii materiale, spiritualitatea naturală să fie împinsă în afara scenei sau să se încerce discreditarea sa. Însă putem crea un spațiu unde copiii noștri să se dezvolte și unde să le fie bine. Putem crește suflete puternice.

Copilul este ghidul nostru spiritual, însă noi nu suntem cu totul pasivi în acest tablou. Recunoaștem forța copilului și

impulsurile pe care dorim să le încurajăm, pe care le dorim să prospere, și care poate, dacă le lăsăm, să ne ajute și pe noi să ne dezvoltăm și să ne fie bine. Însă noi nu suntem spectatorii experiențelor ce decurg din spiritualitatea copiilor și nici nu reacționăm doar la ele. Pentru că-i iubim, și deoarece această iubire mobilizează în noi rezerve importante de profunzime afectivă și de admirație, creăm în jurul lor un spațiu în care să le fie bine. Tocmai aceasta vom examina în cele ce urmează, spațiul special pe care noi, părinți și copii, îl creăm: un spațiu unic în care copilul crește. Un spațiu inspirat numit *câmpul iubirii.*

CUM SĂ PROTEJĂM ȘI SĂ ÎNCURAJĂM „SPAȚIUL SPIRITUAL“ AL COPILULUI

1**. Instituiți-vă propriul spațiu interior**

Creați-vă propriul spațiu interior pentru a vă trăi cele mai profunde valori spirituale în cadrul interacțiunilor cu copilul. Realist vorbind, obosim foarte mult și avem nevoie să ne repunem în ordine viața interioară de câteva ori pe zi, intrând conștient și conectându-ne cu noi înșine, mai ales dacă rezervele de somn sunt reduse. Ca părinți, uneori avem nevoie să ne resetăm spațiul interior fie prin ieșiri în natură, fie prin rugăciune sau meditație. Crearea propriului spațiu ne permite acordarea mai sensibilă cu copilul. Odată ce vă veți simți sincronizați, vă veți putea conecta la transcendența puternică din copil.

2. Faceți ce-i de făcut

Experiența copilului cu dumneavoastră e întreaga sa experiență cu lumea. Când vă alăptați sau hrăniți copilul, îi schimbați scutecele, îl îmbăiați sau îl calmați, vă jucați cu el, aveți grijă să întruchipați dragostea, încrederea, compasiunea, acceptarea și conexiunea cu un univers sau Dumnezeu iubitor.

Atingerea dumneavoastră este atingerea vieții. Așa o simte copilul. În momentele stresante, când poate v-ați epuizat răbdarea ori energia, e iarăși util să vă recreați spațiul interior. Poate că veți găsi spațiul transcendent mai ușor accesibil împreună cu copilul.

3. Cultivați capacitatea de contemplație calmă

Tăcerile lungi și afectuoase lasă curs liber conexiunii. Acest timp neîntrerupt vă oferă dumneavoastră și copilului șansa de a intra pe o frecvență comună. În paralel, vă ajutați copilul să se simtă în largul lui, fără șuvoiul constant de distracții care îl ține ocupat. Dacă ajungeți acasă după o zi în care ați fost plecat, iar copilul doarme, veți putea constata că el reușește să creeze aceste momente, trezindu-se pentru a fi iubit. E minunat! Să nu aveți impresia că de data asta trebuie să-i respingeți cererile pentru a vă respecta programul: faceți ce vrea copilul. Respectați-i intențiile. Cu un copil mic, poate fi vorba despre ținut în brațe pe fotoliu, privitul într-un album foto sau joaca afectuoasă. Poate însemna și să vă întindeți amândoi să dormiți.

4. Acceptați natura ca pe un co-părinte și ca pe un profesor al copilului

Jucați-vă în iarbă. Îmbrățișați un copac. Petreceți timp afară în natură, așa încât copilul să aibă ocazia să stabilească o conexiune puternică și pozitivă între ceea ce suntem și ceea ce e natura. *Priviți cum pasărea își construiește cuibul, ramură cu ramură — uimitor! Hai să strângem acest gunoi de pe bunul pământ.* Îi arătați sacralitatea tuturor viețuitoarelor și a spiritului, care este peste tot în natură. Când ochii micului dumneavoastră copil strălucesc la vedera unui stol de gâște sau la poza unei turme de elefanți, subliniați legătura dintre toate familiile din natură: *Uite — o familie împreună, ca noi!* Acesta e

într-un contrast marcat cu dărâmarea unui mușuroi de furnici ori cu aruncatul pietrelor către un stol zgomotos de păsări.

5. Folosiți propriile cuvinte

Copiii mici ascultă și învață limbajul cu mult înainte de a putea vorbi. Folosiți cuvinte care încapsulează valorile dumneavoastră ce țin de prezența sacră în viețile noastre. Vorbiți despre „bunul pământ“ sau „rața iubitoare“. Identificați calitățile spirituale la oamenii pe care îi cunoașteți sau pe care îi întâlniți: Katie funcționara devine „Buna Katie cea cu ochi strălucitori și spirituali“. Limbajul dă tonul percepției spirituale. Când vorbim de la bun început astfel cu copiii noștri, ei ajung să vadă spiritul în relațiile noastre și în lumea naturală.

---

[46] A. Mahoney, K. Pargament et al., „A religion and the sanctification of family relationships“, *Review of Religious Research*, 44(3), (2003): 220–36; vezi și A. Mahoney, „The Spirituality of Us: Relational Spirituality in the Context of Family Relationships“, *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality (1): Context, Theory, and Research*, ed. K. Pargament, J. Exline și J. Jones (Washington, DC: APA Press, 2013), 365–89.

[47] Paul Bloom, *Just Babies: The Origins of Good and Evil* (New York: Crown, 2013).

[48] http://www.lifenews.com/2014/06/20/their-rescuing-hug-stunned-the- world-now-the-twins-are-all-grown-up/.

[49] Justin L. Barrett și Bonnie Poon, „Cognition, Evolution and Religion“, în *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality (1): Context, Theory, and Research*, ed. K. Pargament, J. Exline, J. Jones (Washington, DC: APA Press, 2013), 221–37.

[50] Deepak Chopra și Rudolph Tanzi, *Super Brain: Unleashing the Explosive Power of Your Mind to Maximize Health, Happiness, and Spiritual Well-Being* (New York: Harmony, 2012).

[51] Anat Shoshani și Ilanit Aviv, „The pillars of strength for first-grade adjustment: Parental and children's character strengths and the transition to elementary school“, *Journal of Positive Psychology*, 7(4), (2012): 315–26.

[52] Practică meditativă importată de psihologie din budism, prin care se oferă o atenție completă și non-evaluativă experienței prezente și care este folosită drept tehnică de reducere a stresului. (*N. red.*)

[53] S. Schwartz și L. Dossey, „Nonlocality, Intention, and Observer Effects in Healing Studies: Laying a Foundation for the Future“, în *Oxford University Press Handbook of Psychology and Spirituality*, ed. L. Miller (New York: Oxford University Press, 2012), 531–547.

[54] J. Achterberg, K. Cooke, T. Richards et al., „Evidence for correlations between distant intention and brain function in recipients: A functional MRI analysis“, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11, (2005): 965–971.

[55] http://www.sgi.org/buddhism/buddhist-concepts/one

[56] C. Boyatzis et al., „Parent-child communication about religion: Survey and diary data on unilateral transmission and bidirectional reciprocity styles“, *Review of Religious Research,* 44(3), (2003): 252–256.

Capitolul 5
Câmpul iubirii

CREAREA SPAȚIULUI PENTRU EDUCAȚIA FAMILIALĂ SPIRITUALĂ

Părinții mă întreabă adesea: „Până la urmă cum procedați ca să ca să *aduceți* spiritualitatea în viața copilului?“, sau „Cum pot să-i fac pe copii să nu-și piardă spiritualitatea naturală originară?“, sau „Cum se pot contracara mizeriile pe care copiii le învață online sau de la colegii de școală, astfel încât spiritualitatea naturală să fie protejată?“ Într-o lume în care adesea șochează mesajele contradictorii, părinții încearcă intuitiv să creeze o casă în care valorile cultivă o viață mai profundă și mai vibrantă, una posedând un sens și scop superioare.

Adesea părinții se simt izolați și nesiguri în fața unei astfel de provocări. La urma urmei, trăim într-o cultură în care nu se vorbește deschis despre spiritualitate. Industria distracțiilor și rețelele sociale se focalizează pe altceva, iar școlile tind să evite orice poate fi luat drept învățătură religioasă. Putem purta conversații la lăcașul religios unde mergem sau poate că ne-am construit propria practică de meditație, dar ca societate, nu avem un numitor comun, un mod de a gândi despre spiritualitate pe care să-l înțelegem și să-l adoptăm cu toții. Și celor dintre noi care practică interior spiritualitatea sau fac

parte dintr-o comunitate religioasă le-ar prinde bine un vocabular, un set de idei despre cum să abordeze transmiterea spiritualității naturale. Lucrul este adevărat mai ales în ceea ce-i privește pe părinții care întâlnesc un suflet la începutul drumului pe această lume și vor să-i ofere un spațiu deschis și protejat în care să înflorească.

Influența dumneavoastră pozitivă ca părinți este extrem de importantă pentru copil. După cum am văzut, și suntem pe cale să vedem chiar mai clar, *nu sunteți singuri aici*.

Pe parcursul acestei cărți explorăm moduri în care spiritualitatea naturală a copilului poate fi sprijinită, așa încât să crească și să se întărească, pentru a deveni fundamentul rezistenței și succesului. Știința oferă date încurajatoare, sugerând că respectivul sprijin nu ține numai de părinți, ci îi include și pe restul membrilor familiei, pe prieteni și pe toți cei care se preocupă de bună starea copilului. Putem să rezumăm câteva idei principale din profunzimile științei, care să aducă înțelegerea naturii umane și spiritualității din laborator în casa fiecăruia.

Înainte de toate, oamenii sunt în mod natural sociali. Ca un stol de gâște în zbor și ca o turmă de elefanți din Serengeti, suntem construiți să trăim în grupuri. Majoritatea oamenilor își dau seama fără să aibă nevoie de lecturi științifice că atunci când ne lipsesc interacțiunile sociale, suntem foarte predispuși să ne simțim nefericiți și să alunecăm în melancolie sau depresie. Dejunul sau cafeaua cu un prieten ne poate îmbunătăți starea de spirit sau poate adăuga logică sau dragoste perspectivei noastre. Suntem ființe sociale până la rădăcinile noastre biologice. Biologii evoluționiști, precum marele E.O. Wilson și mai recent Sarah Coakley, susțin că supraviețuirea celui mai adaptat include capacitatea de a colabora și viețui armonios în comunitate.

Sistemul nostru nervos social — circuitele neuronale din creier — sprijină natura noastră colectivistă. Neuronii-oglindă ne dau posibilitatea de a simți ce simt ceilalți și, la nivelul creierului, să avem experiența pe care o are un altul, fără să ne găsim în aceleași circumstanțe. Neuronii-oglindă ne dau posibilitatea de a simți la persoana întâi frustrarea unui prieten cu care vorbim la telefon și care e blocat în trafic, la fel cum am fi fost dacă noi înșine am fi fost blocați în trafic.

Emoțiile noastre, și chiar corpurile noastre fizice sunt guvernate de sentimente și de natura oamenilor din jur. Specialistul în neuroștiințe Stephen Porges de la Universitatea din North Carolina, unul dintre cei mai importanți cercetători din domeniul neurobiologiei și al comportamentului social, a identificat în cincisprezece ani de cercetare circuitele neuronale ale sistemului reglator social[57], care conectează emoțiile altor oameni cu mintea noastră și interiorul corpului. În cercetările sale, Porges demonstrează că regiunile creierului care guvernează comunicarea socială — cum ar fi recunoașterea facială, musculatura feței utilizată pentru a realiza expresii și limbajul vorbit — sunt legate (prin intermediul trunchiului cerebral) la nervul vag, care comandă ritmul cardiac și funcționarea organelor. Chiar și atunci când atenția noastră se îndreaptă în altă parte, emoțiile, gândurile și fiziologia noastră sunt modelate cu sens de către rețeaua de relații din viața de zi cu zi.

Că suntem sociali în mod natural e adevărat până în resorturile noastre biologice. Trăim într-un câmp relațional care ne formează, chiar și atunci când suntem foarte individualiști. La fel cum fiecare dintre noi este atras de câmpul gravitațional al Terrei, până și cei extrem de individualiști sunt influențați de un câmp de relații.

Ce înseamnă aceasta pentru dezvoltarea spirituală a

copilului? Când facem legătura dintre știința naturii noastre colective și știința spiritualității, găsim o lume promițătoare pentru copil. Spiritualitatea sa înnăscută și sprijinul pentru această spiritualitate naturală din partea părinților și a altora pot fi inserate la acest punct în câmpul de relații cotidian al copilului. Prezența spirituală, călăuzirea și valorile pot fi furnizate de familia extinsă, prietenii apropiați, psihologi, lucrători sociali cu tinerii, cler, antrenori și educatori. Fiecare dintre acești adulți semnificativi trebuie să aleagă dacă să fie o prezență spirituală și un model de iubire, iar dacă alege acest lucru, lumea socială obișnuită a copilului devine ceea ce eu numesc un *„câmp al iubirii*“: un loc în care e învățată spiritualitatea în viața cotidiană.

Am vorbit despre gestul de aprobare, despre efectul conjugat și de v-ați ascunselea spiritual din socializarea spirituală selectivă. Faptul că natura îi construiește pe copii pentru a „absorbi rapid“ în cadrul relațiilor explică modul în care aceștia se îndreaptă natural către alte persoane iubitoare și semnificative spiritual, de la care să capete sprijinul unei conexiuni spirituale și cum fiecare generație „înmânează ștafeta“ celei următoare. În realitate, gestul de aprobare e parte a unui domeniu mai vast de relații afectuoase. Adesea gestul de aprobare al unui părinte sau bunic constituie centrul, kilometrul zero al unei țesături de relații care călăuzesc spiritual.

Ca părinți, dumneavoastră, împreună cu celelalte persoane semnificative spiritual din viața copilului dumneavoastră, reprezentați coordonatele-cheie pe harta sa spirituală. Părinți, bunici, mătuși sau unchi, ca și profesori, antrenori, preoți sau mentori: fiecare persoană ce se implică și transmite un semnal puternic, unul ce călăuzește și vădește un interes statornic, poate avea un statut important.

ASCUNS LA VEDERE: CÂMPUL IUBIRII SPRIJINĂ, ÎMPREJMUIEȘTE ȘI ÎNTĂREȘTE FAMILIA

Câmpul iubirii este un spațiu relațional — un spațiu fluid, schimbător, interpersonal, pe care îl descoperim și îl creăm simultan în relația cu celălalt. Îl accesăm în inimile noastre. E un spațiu sacru pe care îl locuim împreună ca familie sau ca o comunitate de persoane apropiate. Adesea, acest spațiu comun sacru e sursă de bucurie, dar ne poate și oferi colacul de salvare în vremuri de necaz. Poate exista într-o școală sau organizație de tineret strâns unită sau chiar într-o organizație sau grup de adulți. Pentru mulți copii, însă, prima experiență a câmpului iubirii o oferă familia și prietenii care înseamnă ceva din punct de vedere emoțional. E un *noi* mărit la scară.

Ca o pătură de picnic, câmpul iubirii se întinde pentru a cuprinde o „familie“ — pe toți din familie și pe cei care dau senzația că ar fi din familie. Însă în locul materialului textil, această pătură e croită din conexiuni emoționale constând în dragoste cu rădăcini spirituale. Ea este firea noastră socială naturală legată de firea noastră spirituală naturală.

Putem vedea acum modul în care câmpul iubirii, având în centru familia, include „un terț“ — prezența transcendentă — dacă ne vom gândi, așa cum am văzut în capitolele anterioare, că dragostea părinților este resimțită de copii ca încarnând dragostea divină ori o putere superioară. Așa cum afirma George Vaillant, transcendența e vizibilă[58] în experiența pozitivă a compasiunii, iertării, speranței și fericirii pe care ni le arătăm reciproc. Conform studiilor, majoritatea părinților, fie ei activi spiritual sau nu, își descriu rolul și familia drept sacre. Familia iubitoare ca un câmp al iubirii extins este infuzată cu iubire transcendentală, fiind o expresie naturală a acesteia.

Cercetătoarea Wan-Ning Bao și colegii săi de la Iowa State University au studiat 407 familii și au constatat că o creștere

tolerantă și afectuoasă[59] a copilului îi oferă experiența spiritualității. Această descoperire, replicată și de alte echipe de cercetători, pune în lumină amestecul inerent de dragoste părintească și prezență transcendentă. Acest amalgam natural creează câmpul iubirii. Părinții sunt ambasadori, fie că-și dau seama sau nu, așa că dacă vom stăpâni rolul ce ne revine, dezvoltarea spirituală a copilului dumneavoastră va avea mult de câștigat.

Câmpul iubirii există în mod natural, dar poate fi și un obiectiv spiritual colectiv către care se îndreaptă familia. Nu trebuie să fim ca la carte în fiecare zi, dar câmpul devine un semn omniprezent al modului în care dorim să trăim ca familie și ce anume suntem ca familie.

Când adoptăm ca țel să fim un câmp colectiv de iubire, lucrurile se schimbă. Privite ca un întreg interconectat, relațiile dintre copiii noștri și ceilalți afirmă, sprijină și capacitează pe fiecare din câmp. Câmpul iubirii devine atât terenul, cât și ghidul către o viață bogată și rezistentă.

Câmpul iubirii servește, de asemenea, și ca fundație pentru creșterea spirituală. Pornind de la acest câmp ca bază, puteți să vă ajutați consecvent copilul să își dezvolte înzestrările spirituale înnăscute, transformându-le în puncte forte spirituale ce vor proteja atât de mult în adolescență și mai târziu în viață. Exploatând câmpul iubirii, relația părinte–copil câștigă sprijin și călăuzire; vântul suflă din pupă. Psihologul clinician și cercetătorul Gina Brelsford de la Pennsylvania State University ajută familiile să își rezolve conflictele și să treacă peste impasuri printr-o terapie familială psiho-spirituală. Cercetările lui Brelsford au demonstrat că atunci când părinții și copiii cer[60] călăuzire în rugăciune și contemplație, ascultând împreună puterea superioară, rezolvarea e mai rapidă și mai stabilă.

În câmpul iubirii, suntem iubiți necondiționat și învățăm prin puterea exemplului cum să iubim necondiționat. Nu suntem perfecți, însă iubirea constituie sentimentul general al identității și a ceea ce facem, al familiei. Suntem total acceptați așa cum suntem și învățăm să-i tratăm pe ceilalți cu aceeași compasiune. Trăim, învățăm și practicăm valorile spirituale. În esență, câmpul iubirii este laboratorul, incubatorul nostru, prima noastră încercare de a trăi valorile spirituale în lume.

Totuși, oricum l-ați lua metaforic, câmpul iubirii, dacă sunteți determinați să-l aduceți în realitate, e un loc real în care trăiește familia dumneavoastră. Nu e nimic imaginar la el. Îl auziți exprimat când fiecare la masă râde în același moment. Sau când copilul de șase ani aleargă către dumneavoastră să vă spună că frățiorul său mai mic are nevoie de ajutor să se încalțe. Îl vedeți radiind când o sunați pe Skype pe bunica, ea vă face un gest de salut cu mâna, iar dumneavoastră și copiii îi răspundeți cu același gest, în vreme ce unul dintre ei ridică pisica să salute și ea. Copilul îl manifestă în entuziasmul arătat când vă uitați împreună la o fotografie făcută cu ani în urmă, pe când era mic. Îl simțiți când le spuneți pentru a nu știu câta oară povestea ce se transmite în familie despre momentul în care strămoșii au pus piciorul în această țară, ca imigranți. Câmpul iubirii e în noi, și în spațiul dintre noi, e făcut dintr-o iubire atât de puternică, încât e resimțită aproape fizic, palpabilă.

Câmpul iubirii reprezintă cel mai exuberant sentiment al familiei definit de iubire și dedicare — datorate sângelui și alegerii — și închide în el dragostea ce o simțim unul față de celălalt. Câmpul iubirii le cuprinde pe toate. Zilnic, în acest spațiu, un spațiu pe care îl avem la inimă și pe care îl ocupăm împreună, copilul dumneavoastră poate fi sigur de locul său printre cei pe care îi iubește. El învață să aibă încredere, să-i

accepte ce ceilalți cu bună credință, cu tot cu slăbiciunile lor, și simte că poate explora problemele vieții, fie ele mici sau mari. E loc în câmp și pentru supărări și dezacorduri, pentru toate emoțiile, discuțiile și problemele familiei. Câmpul se mai și degradează — emoțiile și acțiunile ce rănesc pot avea un impact negativ — însă poate fi reparat cu acțiuni deliberate și iubitoare.

Putem surprinde acestă conexiune pe parcursul primilor zece ani de viață ai copilului, care se disting prin modul în care reflectă stadiul de dezvoltare pe care se găsește acesta. Când Isaiah avea doar doi ani, bunicii săi au venit să petreacă împreună cu noi un weekend de iarnă. Toți începuseră să se simtă în largul lor chiar din mașină. Bunica și-a aranjat prăjiturile, Bunicul s-a întins și se relaxa în sufragerie. Ciocolata fierbea pe aragaz. Brusc, Isaiah ne-a chemat pe toți — pe bunica, pe bunicul, pe soțul meu și pe mine — și mi-a cerut să o aduc pe surioara sa mică în dormitorul de oaspeți.

„Toată lumea să stea pe pat!“, ne-a cerut Isaiah, nerăbdător. Am dat cu toții ascultare comenzilor sale și ne-am aliniat pe marginea patului. „Acum ridicați-vă picioarele!“, a spus el cu un zâmbet nerăbdător și ochi scăpărători. Am făcut cum a zis. Toată familia se adunase, cuprinsă în acest spațiu fizic. „Acolo!“ spuse el mândru. Isaiah îi punea pe toți oamenii la care ținea în aceeași cameră — trei generații în unul și același loc — ilustrând în ochii săi caracterul special, sanctitatea familiei.

Vom vedea modul în care se manifestă câmpul iubirii în povestirile din capitolele ce urmează. Pentru moment, cel mai important lucru e să îl recunoaștem ca fundament al experienței spirituale a copilului încă de la naștere, și, ca atare, drept un spațiu sacru pentru educația familială spirituală. Trebuie să avem grijă de acest spațiu. Este spațiul în care copiii cresc, dar e și unul pe care ei îl creează. Ei reprezintă

catalizatorul câmpului iubirii. Tocmai în acest spațiu putem să începem să vorbim despre locul nostru în univers, cu siguranța faptului că persoanele din câmpul iubirii prețuiesc și ele aceste chestiuni și discuții.

Mult din ceea ce se întâmplă prin intermediul câmpului iubirii poate să existe deja în familia dumneavoastră. Poate că aveți aceste discuții, poate că v-ați creat ritualuri afectuoase în mod spontan — de fapt, îmi închipui că ați făcut-o. Poate veți găsi mai multe motive și mai multe idei aici și în capitolele ce urmează, însă pentru început, când faceți pur și simplu câmpul iubirii vizibil conștientizării dumneavoastră și conștientizării copilului dumneavoastră, consolidați câmpul prin intenția pe care o aveți.

Când o familie formează un câmp al iubirii, facultatea transcendentă din fiecare membru al ei e pregătită să ducă procesul mai departe, încărcând spațiul relațional — relația în sine — cu o „prezență terță“, prezența spirituală. Circuitele noastre neuronale[61] au în ele însele acel ceva ce face familia un grup transcendent. Putem să o simțim după ce rostim împreună o rugăciune din inimă, sau mulțumim lui Dumnezeu în jurul mesei, la aprinderea lumânărilor de sabat, ori puteți sanctifica familia făcând-o deliberat să recunoască și să cultive câmpul iubirii, și clădind pe aceste principii spirituale. De la celulă la suflet, prin intermediul câmpului iubirii, familia se manifestă ca un spațiu spiritual.

COPILĂRIA ÎNRĂDĂCINATĂ ÎN SPIRITUALITATE ÎNCEPE AICI

Ca principiu de organizare pentru familie, câmpul iubirii contribuie la o copilărie cu rădăcini spirituale în trei moduri fundamentale.

În primul rând, câmpul iubirii cuprinde mulți oameni

afectuoși din viața copilului. Spațiul spiritual al familiei e mai amplu când există mai multe legături afective decât atunci când există unele exclusive sau doar câteva. Câmpul iubirii pledează pentru o lume intimă în expansiune, pentru mai multă dragoste, mai multe legături profunde pe viață și puncte de ancoraj afectiv. De exemplu, câmpul iubirii poate include familia extinsă, comunitatea, profesorii iubiți și prietenii „de suflet“ care modelează în profunzime viața copilului. De asemenea, creează un canal intenționat pentru familiaritate — o cale pentru incluziune — cu cei ce altminteri, din cauza distanței geografice și altor dificultăți, pot să iasă din atenția copilului.

În al doilea rând, câmpul iubirii este transcendent, un spațiu inspirat — definit prin ceea ce consider a fi miracolul familiei. În *Arta Posibilității*[62], Rosamund Stone Zander și Benjamin Zander scriu că, atunci când trăim autentic într-un spațiu afirmativ al inspirației, evenimentele „se desfășoară pe tărâmul miracolelor“. Când e vorba de familie, 2+2=100. Aceasta e ecuația care formează toate familiile. După cum îmi spunea Brad, tatăl a doi copii mici, „dragostea sporește exponențial — oferi ceva dragoste, și primești dublu. Când ai un singur copil și îți iubești cu adevărat acest prim copil, te gândești cum ar fi posibil să iubești un al doilea copil la fel de mult. După aceea îți dai seama că poți. Am doi copii incredibili, și, rațional, aș crede că nu știu dacă aș putea iubi un al treilea la fel de mult, dar din experiență, trebuie să spun că pot. E minunat să știi că ai o astfel de capacitate de iubire“.

În al treilea rând, miracolul se extinde indiferent de modul în care sunt alcătuite familiile — combinații imprevizibile de indivizi, circumstanțe și serendipitate: o mișcare corectă, una greșită, o graviditate ce se termină în dezamăgire, doar pentru a fi urmată de apariția unui copil drag, ca unul din multele

feluri în care poate veni pe lume. Prin prisma spiritualității, putem vedea formarea familiei ca pe un șir de miracole. Această lume caldă și stabilă de relații-plus-dragoste-transcendentă este terenul de antrenament unde copilul își dezvoltă conștiința faptului că trăim într-o lume sacră.

După cum am văzut anterior, cercetătorii Annette Mahoney și Ken Pargament au evidențiat o „sanctificare“ naturală a familiei[63], fie că ea e parte dintr-o tradiție religioasă sau nu, familia fiind inerent percepută drept sacră. Multe tradiții religioase cultivă sanctificarea familiei, considerând-o a fi creată și menținută spiritual. Chiar și printre oamenii care nu se simt legați de vreo religie și care au un simț al spiritualității redus până la moderat, simțul spiritualității se deșteaptă în perioada căsătoriei și a graviditătii. Cercetările lui Mahoney și Pargament au arătat că atunci când recunoaștem și cinstim sanctificarea familiei, această conștientizare alimentează o mai largă conștientizare spirituală a evenimentelor cotidiene din familie, fie ele îmbucurătoare sau neplăcute. Dăm dovadă în aceste momente de mai multă iertare și stăpânire de sine, dedicație și compasiune. Deprinderea de a vedea în relație evenimentul spiritual al copilului persistă și afectează profund felul în care-i tratează pe ceilalți pe parcursul vieții.

Faptul de a fi împreună ne e benefic și pe plan biologic. Cercetătorul James Coan și colegii săi de la Universitatea din Virginia, într-un studiu fMRI care a monitorizat cum răspund subiecții la șocuri electrice, au demonstrat că noi anticipăm, iar creierul percepe literalmente[64] mai puțină durere fizică atunci când ținem mâna soțului sau a soției mult iubite. Suferința e mai mică atunci când suntem legați împreună. Lucrul a fost consemnat de Harold Koenig, profesor și director al Centrului pentru spiritualitate, teologie și sănătate al Universității Duke, ale cărui decenii de cercetări asupra bătrânilor au arătat că

oamenii trăiesc mai mult într-o comunitate religioasă ce oferă regulat „sprijin spiritual social“.

CONCEPTUL DE ATAȘAMENT SE EXTINDE PENTRU A CUPRINDE MAI MULTE SURSE, MAI MULTĂ IUBIRE

În a doua jumătate a secolului al douăzecilea, primatul atașamentului copil–mamă (ulterior extins parțial pentru a-i include pe tați) vehicula aproape exclusiv informație doar despre felul în care privim intimitatea psihologică și apropierea din relația părinte–copil. Teoria atașamentului a fost și rămâne încă una utilă. Totuși, o putem extinde și suplimenta, pentru a o face mai folositoare părinților și familiilor de azi.

Potrivit teoriei atașamentului, copilul are nevoie de cel puțin o figură de care să se atașeze, dar aceasta nu înseamnă că e loc doar de una singură. De la bunica aștepți ceva total diferit de ce aștepți de la mamă; puterea câmpului iubirii provine din multiplele conexiuni în care se manifestă iubirea, și nu de la așteptări cu privire la comportament.

Realitatea vieții de familie ca și viețile copiilor s-au modificat dramatic în ultima jumătate de secol. Astăzi, majoritatea părinților împart responsabilitățile creșterii copilului și frecvent ambii părinți lucrează în altă parte decât la domiciliu. Bunicii pot da o mână de ajutor la creșterea copilului, iar babysitterul poate fi o prezență constantă și care poartă o dragoste adevărată. Divorțul a creat familii complexe și amestecate. Adesea în viața copilului există simultan atât părinți adoptivi cât și biologici. Există mulți părinți independenți sau „singuri“, dar și bunici, îngrijitori și mentori specializați, ca și lucrători sociali dedicați pentru tineri, ce pot fi cu toții importanți pentru copil. Oricare ar fi structura familiei, familia „apropiată“ se poate găsi geografic departe, uneori

întâlnindu-se mai degrabă pe calea telefonului de duminică ori pe cea a unei convorbiri pe Skype decât în jurul prânzului duminical. Vremurile reclamă un model util înțelegerii nevoilor copilului și a felului în care poate prospera în aceste conjuncturi familiale și sociale noi.

Câmpul iubirii pledează pentru o abordare mai deschisă: mai multă iubire — din mai multe surse care furnizează diferite genuri de înțelepciune și competență — ca și flexibilitate pentru a evolua pe măsură ce copilul crește. Câmpul iubirii, în calitate de context pentru dezvoltarea spirituală oferă o perspectivă mai actuală și mai largă asupra potențialului persoanelor importante spiritual din viața copilului și din cea a dumneavoastră. El conferă roluri membrilor familiei și adulților care se implică, așa cum sunt ei disponibili pentru copil.

Când combinăm cogniția spirituală a copilului cu câmpul iubirii, putem vedea că în acest spațiu legătura dată de iubire e amplificată.

Încep să apară și confirmări științifice ale efectelor câmpului, mai ales în două domenii. În primul rând, studiile derulate de laboratorul nostru și de alte laboratoare au demonstrat că transmiterea spiritualității de la părinte la copil[65] e potențată atunci când se face prin intermediul unei legături sau al unui stil familial afectuos. Ea se poate efectua de către un părinte sau de către o bunică ce face gestul de încuviințare în metrou (sau în viață). Însă putem constata că modalitatea cea mai eficace de a încuraja spiritualitatea copilului dumneavoastră e prin intermediul unei conexiuni familiale pozitive, iubitoare, și cu cât „familia“ e mai mare, cu atât e mai mare și câmpul iubirii — cu atât mai ample și mai afectuoase sunt aceste conexiuni. Cu cât mai mult au grijă de copil, cu atât mai bine.

În al doilea rând, există efectul combinat protectiv. Când spiritualitatea e transmisă[66] prin intermediul familiei, ea protejează mai bine împotriva maladiei decât atunci când o descoperim singuri. Teoria atașamentului va spune probabil că părintele e suficient, sau poate că Dumnezeu e suficient, însă știm că efectul conjugat protejează mai bine decât oricare dintre cele două luate izolat. Prin urmare, cu cât e mai prezent câmpul iubirii, cu atât mai mult devine o sursă de rezistență și de efecte protective.

CINE TE IUBEȘTE? CARTOGRAFIEREA CÂMPULUI FAMILIAL AL IUBIRII

Cum simțim iubirea în familiile noastre? Hai să numărăm modurile! De față cu copilul dumneavoastră, descrieți ideea de câmp al iubirii și, pe o foaie de hârtie, desenați sau faceți o listă a tuturor celor despre care copilul spune că ar figura pe hartă. Includeți-i pe cei de aproape și pe cei de departe, pe cei vii și pe cei morți. Nu vă opriți la oameni: includeți animale de companie sau fauna, și toate aspectele naturii. Aceasta poate constitui un ritual adorabil înainte de culcare, o rememorare de seară a întregii iubiri și a întregului sprijin de care beneficiază copilul dumneavoastră, de la mamă, tată, frați și de la familia de aproape și de departe, numindu-i pe fiecare și mai ales pe cei ce locuiesc departe, menționând unde trăiesc pentru a vă ajuta copilul să le simtă prezența. Despre cei ce au răposat, puteți spune: „Te-au iubit înainte chiar de a te naște... și încă te iubesc“.

CARACTERISTICI IMPORTANTE ALE FAMILIEI ÎȘI CAPĂTĂ NATURAL SENS ÎN CÂMPUL IUBIRII

De la teoria științifică a dezvoltării, la o abordare practică a creșterii copiilor și a vieții de familie, modelul câmpului iubirii se reflectă în lumea contemporană a familiei, relației și

spiritualității. El include ușor o multiplicitate de adulți din familiile noastre. Potrivit lui, multe structuri familiale sunt normale și oricare dintre ele poate susține o dezvoltare sănătoasă, câtă vreme familia se construiește pe temelia dragostei și dedicației.

În cadrul câmpului iubirii, putem să ne raportăm la diferiți membri din motive diferite. Dacă lăsăm deoparte contribuțiile esențiale ale mamei și tatălui, copilul poate căuta compania cui îl crede mai potrivit ori capabil să-l ajute. Bunica ascultă atentă povești lungi. „Mătușa“ Betta, o prietenă intimă a familiei, trece ca să-i ducă toată ziua în parc. Babysitterul sau bona grijulie constituie o prezență iubitoare toată ziua. Și în chestiunile afective copilul se poate raporta pornind de la motive diferite, iar fiecare adult e diferit înzestrat pentru a răspunde. Toate acestea au loc în, cu și prin iubire. Fiecare contează. Și alți omeni, nu numai părinții, pot avea contribuții importante când vine vorba de copiii noștri.

Ca părinți, câmpul iubirii e o sursă de putere pe care putem să ne bazăm, ca o pânză ce captează forța spiritualității. Dacă o cunoaștem și o explicăm copiilor noștri, ne poate purta mai departe. Ca părinți, nu putem fabrica ori inventa spiritualitatea; putem doar să ne conectăm la ea și să ne călăuzim copiii când își dezvoltă propria relație cu spiritualitatea. Ajutorul dat copilului și rudelor dumneavoastră să gândească în termenii câmpului iubirii, să numească noul spațiu, îi face să-și dea seama de teren și de oportunitățile care vin cu acest spațiu sacru. Câmpul conferă prin sine unitate familiei. Vorbind despre familie în acest mod facem ca legătura să fie conștientizată — o legătură a fiecăruia cu toți ceilalți. Conștientizarea și legăturile acestea formează câmpul iubirii, un spațiu deopotrivă simbolic și concret în care copilul dumneavoastră să trăiască spiritualitatea naturală și unde

spiritualitatea să se dezvolte și să prospere.

CINCI MODURI DE A CREA SPAȚIUL INSPIRAT CARE E CÂMPUL IUBIRII

1. Iluminați și implicați-vă în acest câmp

Când familia se strânge, facem în comun gesturi familiare — ne așezăm scaunele la masă, avem o ordine când mergem să facem baie, avem un mod în care sărbătorim zilele de naștere. Ca părinți, putem să facem deliberat tradițiile și ritualurile familiale să se concentreze asupra spiritualității, de la masa de sabat sau de duminică, la o rugăciune de mulțumire ori o ofrandă de iubire. Aceste ritualuri sunt puternice, după cum se vede din studiile despre comportamentul social și efectele sale asupra creierului. Ritualurile efectuate de o persoană[67] într-un grup strâns unit contribuie la conștientizarea spiritualității de către ceilalți. Deși e un lucru adevărat despre oameni în general, această sincronizare a creierelor e mai accentuată între cei apropiați, cum e cazul membrilor familiei!

Un ritual familial comun invocă certitudinea resimțită cu privire la țesătura spirituală care constituie, face să existe și ghidează familia. Copilul, ca și părintele, poate fi încurajat să conducă familia în rugăciune, meditație, sau să materializeze bunătatea afectuoasă într-o faptă bună. În jurul mesei sau atunci când e îndeplinit un ritual familial, recunoașteți expres legăturile sacre din interiorul familiei. Vorbiți despre modul în care aceste legături rămân puternice și neîntinate în inimile noastre, ca și cum am fi cu toții în jurul mesei, indiferent unde ne-ar purta vremurile.

> „Familia e sacră: legătura dintre inimile noastre e făcută din iubire.“

> „Familia are o aură specială. O vedeți? Dumnezeu dă

familiilor o dragoste specială, ca să o dea și altora.“

„Suntem foarte norocoși că, departe sau aproape, avem familie să o iubim. Oriunde am fi, suntem mereu un întreg și suntem împreună în inimă. Familia e întotdeauna specială.“

2. Flacăra iubirii: câștig-câștig

Principiul spiritual central al aproape tuturor tradițiilor religioase ne spune: dragostea generează dragoste. „Când dai, primești“, spunea un bărbat care de patru ani nu mai băuse datorită Alcoolicilor Anonimi. Vă amintiți de Brad, tatăl celor doi copii, care își povestea încântarea de a descoperi că „dragostea crește exponențial“? Pe tărâmul generozității și iubirii, există doar mai mult, și niciodată mai puțin. Copiii înțeleg modelul flăcării, potrivit căruia binele aprinde mai mult bine. El contrastează clar cu modelul limitat al „plăcintei“, care sugerează că felia ta lasă mai puțin pentru mine.

Spațiul spiritual al familiei înseamnă a descoperi și a vă ajuta copilul să vadă abundența — experiența *îndestulării* — în loc să vadă o plăcintă ce e din ce în ce mai mică. *Câștig-câștig* înseamnă că e mai mult decât suficient. Nu e nevoie să intrăm în concurență, ca și cum iubirea ar fi o resursă limitată. Iubirea naște iubire.

Competiția dintre frați provine din percepția că unul dintre ei nu are parte de la fel de multă iubire precum fratele sau sora sa. Poate veni sub forma lui: „Cine aleargă mai repede?“ sau „Cine a primit mai multă prăjitură cu înghețată?“, dar e de regulă despre iubirea părintească.

Copilul spune: „Ea are parte de toată atenția. O iubești mai mult!“

Dumneavoastră puteți spune: „De fapt cu cât mai multă iubire se infiltrează în familie, cu atât mai mult aceasta se

împrăștie și crește. Fiecare simte și capătă mai multă iubire! Și e natural ca atunci când simțim că suntem iubiți, să ne simțim generoși și să dorim să oferim mai departe acea iubire. Așa că atunci când ești bun și iubitor cu fratele tău, adaugi iubire în familie, generând mai multă pentru tine și noi ceilalți!“

Copiilor li se poate arăta cum să creeze condițiile pentru flacăra iubirii și cum să o aprindă. Folosiți fără să ezitați expresia „iubirea naște iubire“ pentru a vă ajuta copilul să vadă firul roșu ce unește acțiunile care fac mai bogat câmpul iubirii. Găsiți și alte ocazii de a vă face copilul să acționeze cu această intenție.

> „Uite-l pe fratele tău cum vine spre casă de unde l-a lăsat autobuzul școlii! Hai să-l primim cu iubire. Hai să-i arătăm multă dragoste!“
>
> „Orice bine ai face, aceasta se va răspândi în întreaga familie. E ca și cum ți-ai pune bunătatea într-un fond comun al familiei, și fericirea tuturor va crește când fiecare va manifesta afecțiune.“
>
> „Uite, ai reparat căsuța de păpuși a surorii tale — ai fost bun cu ea. Gândește-te cât de fericită va fi când va putea să se joace iar cu ea. Prin acest gest simplu ai contribuit la iubirea pe care o va simți sora ta, și care se va întoarce în familie. Iubirea naște iubire.“

Învățați-vă copilul că iubirea nu e un joc cu sumă zero, că nu-i o competiție pentru acapararea unor resurse limitate. Copilul simte noi puteri când îi spuneți clar: „Ești important în spațiul familiei. Ajuți la crearea câmpului iubirii“. *Dragostea naște dragoste* e o realitate în expansiune, nu una limitată ori limitativă. În realitate, scopul central sacru al familiei spirituale e să ofere dragoste și încurajare.

3. Acceptare ori judecată: familia oferă o distribuție intenționalăde roluri

Spațiul spiritual al familiei fabrică vocabularul copilului și prisma prin care vor fi văzute relațiile de mai târziu. Dacă vom arăta copilului o cale mai afectuoasă prin care poate fi împreună cu un frate, văr sau bunic, acesta va ajunge să-i trateze pe toți oamenii cu mai multă dragoste. Multe tradiții religioase susțin că membrii familiei sunt intenționat aduși împreună pentru a-și împărtăși lecțiile de viață și a se ajuta reciproc să se dezvolte. În viața de zi cu zi, indiferent de calea în care credem, travaliul acceptării și încurajării din familie se generalizează la bunătatea manifestată de către copil în exterior, față de oamenii din lume. Fiecare poate exploata câmpul iubirii conștient și intenționat. Ca și perechea princiară bunică–nepoată din metrou, putem să ne percepem înainte de toate ca „suflete pe pământ“, în loc să judecăm și să etichetăm drept „deștept“, „chipeș“, „ratat“ ori „încăpățânat“. Putem pleca urechea la umanitatea celuilalt și să o cultivăm în familie.

Copilul capătă puterea de a face bine când își dă seama de propria capacitate de a ajuta. Până la urmă, copilul e fragilizat când trebuie fie judecător și critic permanent (ceea ce, totodată, îi îndepărtează pe ceilalți!) deoarece aceasta desparte copilul de puterea de a iubi și de a construi. Prin cuvintele și relațiile noastre cu familia, îi învățăm în fiecare clipă a zilei acceptarea, ca opusă judecării. Ca părinți, ne alegem oare favoriții din familie sau dintre cunoscuți? Îi excludem sau marginalizăm oare pe anumiți membri, etichetându-i chiar drept „oaie neagră“? Sau întărim puterea familiei ca pe un câmp al iubirii, bucurându-ne de masa de duminică sau ieșind cu vărul dificil, cu rudele superficiale mai puțin atrăgătoare, cu cei din ramura familiei cu mai puțini bani și succes exterior? Familia modelează nucleul umanității noastre. Judecata, cântărirea și

evaluarea versus îmbrățișare, acceptare și apreciere — familia ne ajută să ne dezvoltăm, să evoluăm și să interacționăm cu restul oamenilor din lume; aici practicăm bunătatea umană și acceptarea.

Lucrul e cu atât mai adevărat cu cât familia ne e mai enervantă, trece prin momente dificile sau e extrem de tulburată. Când e cea mai iritantă și mai supărătoare, familia oferă oportunitatea de a pune în practică valorile iubirii și de a îmbrățișa toleranța. Puteți să vă învățați copilul că atunci când suntem cei mai enervanți, când suntem cel mai săraci, tocmai atunci avem nevoie de iubire și încurajări.

Conversația cu copilul începe poate așa: „Vărul tău, Lewis, vine să ia masa cu noi. Te rog să-l ajuți să se simtă acceptat, parte a familiei și iubit de noi“.

Copilul vă poate răspunde: „Lewis e un necioplit, mamă. E un ciudat. Lewis e un ratat.“

După aceea puteți spune: „Familia e construită ca o distribuție perfectă în rolurile unor personaje, care să ne ajute să învățăm iubirea profundă. Adevărata dragoste radicală există acolo unde iubim chiar dacă nu primim nimic în schimb, deoarece suntem surse de iubire. Îți aduci aminte de ultima dată când ai fost bun cu Lewis, și i-ai schimbat complet felul în care se purta? Nu s-a mai plâns de cum gătește mama, și a început să glumească și să se joace cu câinele“.

Veți arăta copilului dumneavoastră că familia învață adevărata dragoste radicală necondiționată și dragostea ce nu așteaptă nimic la schimb, deoarece oricare ar fi răsplata, dragostea ține de ceea ce ești. Nu e vorba de a judeca pe cineva ca meritând sau nemeritând cel mai bun răspuns pe care îl puteți oferi; e vorba de cine sunteți și dacă sunteți fideli vouă înșivă.

Când abordăm lucrurile cu dragoste și acceptare, oamenii

devin deodată meritorii, nu ciudați. Brusc, devenim contributori importanți la bine și la formarea legăturilor de iubire.

> „Și tatălui tău i-a fost dificil să stea cuminte la ora de matematică, așa că e tatăl perfect să înțeleagă ce simți și să-ți ofere indiciile pe care le-a descoperit.“
>
> „Întotdeauna am vrut să fiu mai răbdător, și tu, cu zâmbetul tău mare, mă înveți răbdarea.“
>
> „M-am rugat și m-am rugat pentru tine, după care bunicul și bunica s-au rugat și ei pentru tine. Mai apoi, după multe zile și nopți și săptămâni și ani….. ai apărut! Universul a adus copilul pentru care suntem atât de recunoscători că putem să-l iubim. Ești atât de iubit.“

4. Îngrijirea și repararea câmpului iubirii: oportunități de împrospătare spirituală colectivă

În capitolul 3, am discutat tendința copilului de a lua comportamentul părinților și de a-l supraimpune peste relația transcendentă. Când greșim ca părinți, ceea ce se întâmplă des, trebuie să reparăm situația și în plan emoțional, și spiritual. Când o facem, atât familia cât și spiritualitatea pot deveni mai puternice ca înainte.

După cum o bucată de stofă reparată poate deveni mai rezistentă acolo unde cusătura a fost întărită, atunci când reparăm câmpul iubirii, zona reparată poate deveni cea mai puternică. Reparația poate consta în scuze, o restituire, sau încercarea de a stabili noi raporturi în familie. Cel mai probabil, copilul își va aminti reparația viu și ca un lucru important — un gest de iubire.

Cum sună aceasta?

> „Familia și câmpul nostru special al iubirii sunt cele

mai importante lucruri din viața mea. Azi am fost obosit și mult prea morocănos. Aș fi dormit și nu ar fi trebuit să țip la tine. Îmi pare atât de rău! Tu, dragostea din familie și prezența spiritului pe care o simțim în dragostea puternică din familie sunt mult mai importante. Hai să ne reparăm câmpul iubirii, ca să fim mai apropiați ca niciodată.“

„Dragostea e atât de puternică, încât poate remedia greșelile din familie, dacă ne înțelegem să o facem. Am decis să iert și să iubesc. Tata decide să ierte și să iubească. Și toți copiii au decis să ierte și să iubească. Când mai apoi facem asta împreună, îi cerem Domnului să ierte și să revigoreze familia. După aceea există un câmp al iubirii încă și mai puternic.“

„Voi face o meditație a blândeții iubitoare, pentru a deschide calea iubirii care există realmente în familia noastră. Vrei să mi te alături?“

5. Intrarea și ieșirea din câmpul iubirii

Spiritualitatea se intensifică la hotarele vieții și morții, iar câmpul iubirii e locul din timp și spațiu ce adăpostește intensitatea legăturilor familiale. În termeni foarte concreți, apariția unui copil într-o familie e un eveniment sacru ce afectează întreaga familie. Întâmpinați copilul când vine acasă cu gratitudine, cu o ceremonie de rugăciune specială pentru copil, și recunoașteți formal intrarea noului copil în câmpul iubirii. Aduceți împreună pe membrii câmpului iubirii dumneavoastră pentru a sărbători faptul că de acum toți sunt legați de noul copil: frați, părinți, companioni, mătuși, unchi și bunici, indiferent dacă locuiesc aproape sau departe, dacă sunt în viață sau au decedat.

Câmpul iubirii include multe generații. Legăturile

intergeneraționale, inclusiv „terțul“, care este prezența sacră, sunt extrem de mișcătoare. Conectându-se prin intermediul câmpului iubirii, copiii se simt în largul lor în privința strămoșilor. Recunoașteți prezența vie a strămoșilor. Subliniați trăsăturile strămoșilor sau purtările aparte ce acum se regăsesc la nepoței și nepoțele. Evidențiați datinile familiale și modurile în care se perpetuează în timp.

Copilul gravitează în mod natural către relațiile existente, iar educația familială spirituală vine în sprijinul acestei relații sacre. Am putut să văd aceasta la modul cel mai clar când am făcut o vizită unei mame, Sandra, și fiului său de opt ani, Jeremy, pentru a sta de vorbă despre pierderea celui mai bun prieten al său, Tom, care fusese împușcat la școală. Jeremy și mama sa m-au primit în casa lor, situată într-o suburbie liniștită și împădurită. Sandra mi-a arătat locul din casă unde ea și Jeremy se rugau. „Lui îi place să stea cu mine și ne rugăm împreună aici“, mi-a declarat ea. Extrem de cucernică în tradiția creștină, familia mergea de când Jeremy era mic la slujba de duminică și, de cinci ani, se întâlnea cu familia lui Tom la toate sărbătorile religioase importante, la slujba duminicală și la picnicurile în familie. La slujba de înmormântare de la biserică a lui Tom, Jeremy a venit cu două fotografii lipite pe pulover, una reprezentându-l pe Tom, iar cealaltă doi băieți, braț la braț, mândri de construcția LEGO pe care o făcuseră împreună. Sandra mi-a arătat programul ceremoniilor funebre de pe care Jeremy șterse data morții, scriind în locul ei o alta, peste decenii, explicându-i mamei că e „ziua până în care Tom trebuia să trăiască“.

În săptămânile și lunile de după moartea prietenului său, Jeremy avea obiceiul să se întoarcă în pădurea din spatele casei unde se jucau, continuând jocurile lor, și uneori oprindu-se pentru a vorbi cu Tom. Mama îl privea plină de respect de la

fereastra bucătăriei, iar mai apoi l-a întrebat: „Ce făceai acolo?“ Relaxat, așteptând să fie întrebat, Jeremy a răspuns: „Eram cu Tom“.

La masa din bucătărie, Sandra mi-a explicat că ea și Jeremy vorbiseră despre câmpul iubirii și cum datorită lui el poate continua relația cu prietenul său mult iubit. Și comunitatea religioasă se reunise în varii moduri pentru a sprijini familiile asupra cărora se abătuse tragedia. Clerici, consilieri, părinți, copii, profesori și alții s-au oferit să-i ajute pe cei ce purtau povara durerii. Pe fiul său l-a ajutat mai ales angajamentul religios și spiritual din cadrul bisericii lor, a afirmat Sandra. „Ne-am mutat în această comunitate acum șapte ani pentru a-l crește pe Jeremy și pentru a face parte din biserica de aici. Aceasta a contat cât se poate de mult când a murit Tom“. „Construiește-ți arca înainte să înceapă ploaia“, a adăugat ea, aplecându-se înainte.

EXERSAȚI APRECIEREA, GRATITUDINEA ȘI LEGĂTURA CU FAMILIA

Putem întotdeauna să începem prin a mulțumi pentru familie, și mai apoi să găsim cel puțin două lucruri pe care să le recunoaștem ca elemente care au făcut ca ziua de azi să pară specială sau pe care le recunoaștem ca momente spirituale.

Într-o rugăciune simplă la masă sau la culcare, vorbiți direct către exterior (lumii, lui Dumnezeu, creatorului, în funcție de ce considerați a fi prezența cu care conversați) și mulțumiți pentru ce a dăruit ziua și multiplele fațete sub care se prezintă aceste daruri:

> *Îți mulțumesc pentru că ne binecuvântezi în fiecare zi. Pentru că-l aduci pe Jeremy acasă de la școală în siguranță cu autobuzul, pentru că veghezi asupra lui Steffie la turneul de fotbal, pentru extraordinara aventură a lui Ellie împreună cu colegii de clasă, și pentru că-i ajuți*

pe mama și pe tata să aibă grijă de noi.

La cină, faceți turul mesei și invitați pe fiecare membru al familiei să-și manifeste gratitudinea față de ceilalți și aprecierea ce le-o poartă. Această gratitudine poate fi pentru ceva ce au făcut sau pur și simplu pentru ce sunt:

Tata, îmi place că ai umor și m-ai ajutat să râd de propria greșeală. Jason, apreciez că m-ai așteptat în fața școlii ca să nu vin singură acasă.

Lărgiți cadrul pentru a include familia extinsă, pe cei ce locuiesc departe sau care nu pot fi de față, din orice motiv.

În acest moment când noi cinăm (sau ne băgăm în pat), e deja mâine pentru mătușa Eve și unchiul Ken de la Londra. Și e doar amiaza pentru bunica Val și bunicul Michael la ei acasă. Însă putem să le trimitem chiar acum dragostea noastră, iar ei o vor simți.

Vorbiți despre caracterul special al familiei:

Faptul că suntem împreună e special, și de aceea „cinăm în familie“. Nu e nevoie să mănânci și nici măcar să vorbești, dar trebuie să asculți și să arăți că-ți pasă cât stăm împreună.

CÂMPUL IUBIRII EXPLICĂ STAREA DE BINE ÎN POFIDA PIERDERII

Câmpul iubirii explică starea de bine a copiilor chiar și atunci când au pierdut un părinte, sau acesta are probleme grave. În capitolul 3, am vorbit despre cercetările mele implicând copii cu mame dependente de substanțe, vizând felul în care sunt afectați copiii și adolescenții care au reușit să beneficieze de un sprijin spiritual sănătos din partea unui membru al familiei care nu este dependent. În cazul câmpului iubirii, ocaziile

oferite iubirii părintești și călăuzirii spirituale sunt create și de familia extinsă, de prieteni, profesori, liderii organizațiilor de tineret și de alții.

Fenomenul a fost evidențiat dincolo de granițele culturale. În colaborare cu o echipă de colegi de la Universitatea din Nanjing, Diheng Zhang și Yakov Barton, doi dintre doctoranzii mei de la Columbia, au studiat copiii dintr-o cultură colectivistă din China rurală. În provincia Jiangxi, ca și în alte zone rurale, părinții pot fi constrânși economic să plece la oraș perioade îndelungate, uneori de ani de zile, ca să câștige bani pe care să-i trimită acasă. Uneori ambii părinți sunt nevoiți să-și lase copiii în grija bunicilor, mătușilor și unchilor, sau uneori pur și simplu a unei alte familii. Cultura a ajuns să-i denumească pe acești copii „copii uitați acasă“.

Conform psihologiei occidentale tradiționale a teoriei atașamentului, e de așteptat ca acești copii care își „pierd“ un părinte sau pe amândoi la vârste fragede să aibă parte de o sănătate mentală mai precară în adolescență. Însă mult prea adesea studiile care vin în sprijinul unei astfel de teorii provin din contexte de sărăcie extremă, violente, și chiar de război, în unele cazuri părinții fiind uciși. Simplu spus, factorul reprezentat de pierderea părinților nu a fost izolat de alte cauze ale traumatismului infantil. Sunt puține studiile care cercetează o cultură pașnică și colectivistă în care pierderea părinților e compensată de altcineva, care se bucură de o bună sănătate mentală. Ce se întâmplă când copiii sunt crescuți foarte bine, indiferent de cine joacă rolul de „părinte“?

Ca oameni de știință, am cercetat problema în cultura tradițională colectivistă din provincia Jiangxi. Am evaluat diagnosticele de sănătate mentală a 114 așa-numiți „copii uitați“, cu vârste între doisprezece și șaisprezece ani, și a 84 de copii de aceleași vârste care locuiau cu ambii părinți. Am

investigat nivelurile de depresie și angoasă, ca și incidența tipului de tulburare de personalitate care, potrivit teoriei atașamentului părinte–copil unu-la-unu, provine din daunele psihologice cauzate de părinți absenți, inaccesibili emoțional sau care îi fac să sufere.

Datele erau limpezi: copiii „uitați“ nu erau dezavantajați în ce privește sănătatea mentală în raport cu copiii care trăiau cu ambii părinți. Dragostea și sprijinul de care avea nevoie bună starea copiilor erau suficiente când proveneau din orice sursă dedicată și afectuoasă.[68] Aceasta nu trebuia să fie chiar tatăl sau mama. Exista însă o diferență între cele două grupuri: copiii lăsați acasă se simțeau mai în largul lor în lume, erau ceva mai puțin angoasați în viața de zi cu zi — chiar contrariul a ceea ce anticipa teoria atașamentului.

Într-o cultură colectivistă, copilul găsește mai multe așa-zise „baze sigure“ — adulți afectuoși cu care să dezvolte mai degrabă o înrădăcinare puternică într-un câmp decât atașament, și care pot fi surse extrem de importante de iubire, orientare și disciplină. Copilul e asigurat că vasta lume externă posedă multe alte baze sigure către care să se îndrepte. Un copil care are multe surse de iubire, încurajare și legături emoționale sănătoase se simte încurajat să caute în afara sa aceleași lucruri.

Și în Statele Unite există multiple surse de iubire, în familie, la prieteni și la școală — o prietenă de a mea vorbea despre „celelalte mame“ ale propriilor copii, ca de un titlu de glorie. E loc pentru a recunoște pe deplin și a cinsti celelalte persoane importante din viața copiilor noștri și pentru a potența și a activa potențialul pe care îl au de a crea și a menține câmpul iubirii. Acești „ceilalți“ sunt mult mai importanți decât, în caz de nevoie, surogate ale mamei. Când recunoaștem activ puterea transformatoare pe care multiplele surse de iubire o au în viața

copiilor, putem trăi mai multe relații afectuoase: să dăm voie profesorilor să fie mai mult decât niște vehicule pentru curriculum, să facem apel ca prietenii din cartier, ceilalți părinți, liderii de tineret, clerul, antrenorii și mentorii să fie recunoscuți ca adevărate resurse importante pentru familiile și comunitățile noastre. Dacă punem laolaltă toate sursele noastre de iubire și sprijin, și înțelegem legăturile strânse dintre ele și cu copiii noștri, ceea ce vom vedea e câmpul iubirii. În acest spațiu relațional, copiii noștri se întâlnesc cu valorile spirituale — generozitate, compasiune, acceptare, iubire — transpuse în practică, iar propria lor dezvoltare spirituală înflorește.

Absența angajamentului spiritual înseamnă pierderea încrederii, speranței și optimismului, calități despre care știința ne spune că sunt necesare copiilor pentru a avea o existență înfloritoare. Narcisismul și cinismul, două bariere în calea relațiilor personale, ne îndepărtează de alți oameni și fragmentează câmpul iubirii. Un studiu apărut în 2014 în *Neurology*, revista Academiei Americane de Neurologie, a descoperit că persoanele cinice[69] sunt mai predispuse la demență; cinismul pare a fi neurodegenerativ pe termen lung. Studiul Annei-Maija Tolppanen, profesor la Universitatea Finlandei de Est, și al colegilor săi, au continuat studii anterioare ce arătau că oamenii cinici sunt mai predispuși să moară timpuriu și să aibă o sănătate precară, inclusiv o rată mai mare a afecțiunilor cardiace coronariene, probleme cardiovasculare și decese datorate cancerului.

În cadrul cercetării, cinismul e definit ca o neîncredere profundă în ceilalți. Trebuie totuși să nu uităm că suntem construiți să avem nevoie de alți oameni, după cum o demonstrează descoperirea lui James Coan că atunci când soțul mult iubit ține mâna celuilalt, acesta din urmă percepe o durere mai redusă. Vreau să mai adaug la toate acestea că avem nevoie

de relații spirituale care sunt consolidate prin sanctificare, care ne revigorează și ne călăuzesc. Știm de la Harold Koenig[70] că „sprijinul spiritual social“ ne ajută să trăim mai mult. De aceea, nu e surprinzător că persoanele cinice tind să reacționeze mai puternic la stres, ceea ce înseamnă că au un puls mai rapid, tensiune care culminează la valori mai ridicate și tendința de a avea sistemele imunitare mai inflamate.

Studiul lui Tolppanen și cercetările asociate demonstrează importanța încrederii în cadrul unei relații reciproce cu ceilalți: conectivitatea are efect fortifiant asupra creierului, în vreme ce neîncrederea privează de resurse conectivitatea și creierul. Ba chiar creierul se comportă diferit atunci când simțim că suntem cu oameni în care putem avea încredere: percepem mai mult. O echipă ce a efectuat investigații RMN la Universitatea din Tel Aviv a arătat că un film e perceput mai intens din punct de vedere vizual și emoțional atunci când subiectului i se spune că în camera alăturată se mai găsește o persoană care ca și el se uită la același film într-un aparat RMN.

Spiritualitatea poate fi mai puternică atunci când e trăită într-un grup. Oamenii ce meditează sau se roagă regulat singuri găsesc totuși că e mai profund să participe la o meditație sau rugăciune colectivă. Gândiți-vă la aura unei mese în familie sau la o plimbare comună la asfințit, la caracterul special al dimineții de Crăciun, la masa comună de sabat, sau chiar la o convorbire pe Skype de duminică seara cu cei dragi. Ceva din experiența comună ne mișcă.

MAI DEPARTE: CÂMPUL IUBIRII SE EXTINDE

Chiar de la sfârșitul primului an de viață o vedem: o lovitură în capul fratelui care a acaparat poala bunicului, o revanșă pentru că a considerat că-i încalcă drepturile la dragoste. În studiul cu păpuși al lui Paul Bloom, la doar un an — doar cu câteva luni

mai în vârstă decât copilul ce oferă generos bomboane tuturor, indiferent de merite — copilul dă păpușii egoiste mai puține bomboane. Începem să distribuim bomboane în funcție de meritul moral, nu pur și simplu pe baza dragostei necondiționate, ci a unei valori variabile.

Încercarea a început și va continua întreaga viață. Pe de altă parte există conexiunea, spiritualitatea noastră naturală cunoscută în inimă, sau prin intermediul facultății intuitive. Pe de cealaltă parte există mintea noastră reflexivă, evaluativă. Da, încercarea cea mai importantă pentru condiția umană a început: suntem parte a câmpului iubirii, dar, totodată, suntem diferiți și persoane aparte, având personalități și dorințe diferite, uneori valori diferite, ca și agende și priorități diferite. Deja în adolescență și în momentul căutării individuației câmpul iubirii poate fi destul de uzat. Aceasta constituie încă un motiv să-l construim devreme și să-l construim puternic.

Profitați de momentele din mașină, din jurul mesei, de dinainte de culcare și mobilizați „prezența terțului“ — explicați că în aceste momente vorbiți cu sinele dumneavoastră superior — care ne ajută copiii să înțeleagă că trebuie să alegem, să alegem spiritual de o manieră iubitoare, generoasă și bogată, și că acestea sunt lucruri pe care le *facem*. Ele nu cad din cer întotdeauna.

Am început acest capitol cu întrebarea care mi-e atât de des adresată de părinții, „Cum *aduci* spiritualitatea în viața copilului tău?“ Răspunsul care se degajă din toate ariile științei și cercetărilor spirituale e că nu „aducem“ noi spiritualitatea în viața copiilor. Noi le cultivăm spiritualitatea când recunoaștem că temelia și călăuza educației familiale spirituale sunt bazate pe câmpul iubirii. Luăm hotărârea să punem căminul și comunitatea, acțiunile și așteptările, ca și modurile în care interacționăm unul cu altul în acord cu valorile spirituale.

Familia și câmpul în expansiune al iubirii sunt cele mai importante unelte de care dispunem pentru a le oferi copiilor o bază spirituală.

---

[57] Stephen W. Porges, *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotion, Attachment, Communication, and Self-Regulation* (New York: W.W. Norton, 2011).

[58] George Vaillant, *Spiritual Evolution: A Scientific Defense of Faith* (New York: Broadway Books, 2008).

[59] W.N. Bao, L.B. Whitbeck, D.R. Hoyt și R.D. Conger, „Perceived parental acceptance as a moderator of religious transmission among adolescent boys and girls“, în *Journal of Marriage and the Family*, 61(2), (1999): 362–74.

[60] G. Brelsford, „Divine alliances to handle family conflict“, *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(4), (2011): 285–97.

[61] Andrew Newberg, *Principles of Neurotheology* (Burlington, VT: Ashgate Publishing, 2010).

[62] Rosamund Stone Zander și Benjamin Zander, *The Art of Possibility* (New York: Penguin, 2002).

[63] A. Mahoney, „The Spirituality of Us: Relational Spirituality in the Context of Family Relationships“, în *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality (1): Context, Theory, and Research*, ed. K. Pargament, J. Exline, J. Jones (Washington, DC: APA Press, 2013), 365–89.

[64] J.A. Coan, H.S. Shaefer și R.J. Davidson, „Lending a hand: Social regulation of the neural response to treat“, *Psychological Science*, 17, (2006): 1032–39.

[65] S. Hardy, J. White, Z. Zhang și J. Ruchty, „Parenting and socialization of religiousness and spirituality“, *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(3), (2011): 217–30; vezi și K.C. Leonard, K.V. Cook și C.J. Boyatzis, „Parent-child dynamics and emerging adult religiosity: Attachment, parental beliefs, and faith support“, *Psychology of Religion and Spirituality,* 5(1), (2013): 5–14.

[66] L. Miller, V. Warner, P. Wickramaratne și M. Weissman, „Religiosity and depression: Ten-year follow-up of depressed mothers and offspring“, *Journal of the American Academy Child Adolescent Psychiatry*, 36, (1997): 1416–25; vezi și S.K. Spilman, T.K. Neppl, M.B. Donnellan, M. Brent; T.J. Schofield și R.D. Conger, „Incorporating

religiosity into a developmental model of positive family functioning across generations“, *Developmental Psychology*, 49(4), (2013): 762–74.

[67] Andrew Newberg, *Principles of Neurotheology* (Burlington, VT: Ashgate Publishing, 2010).

[68] D. Zhang, Y. Barton și L. Miller, „Psychological adjustment among left-behind children in rural China“.

[69] E. Neuvonen, M. Rusanen, A. Solomon, T. Ngandu, T. Laatikain, H. Soininen, M. Kivipelto, și A.M. Tolppanen, „Late-life cynical distrust, risk or incident dementia and mortality in a population based cohort“, *Neurology*, 10, (2014).

[70] H. Koenig, L. George și P. Titus, „Religion, spirituality and health in medically ill hospitalized older patients“, *Journal of the American Geriatric Society*, 52(4), (2004): 554–562.

Capitolul 6
Primul deceniu

EDUCAȚIA MINȚII ȘI INIMII

De Ziua Recunoștinței, când Leah avea șase ani, iar Isaiah opt, i-am dus la un centru de primire al persoanelor fără adăpost, la care am dus plăcinte și prăjituri. Când am intrat, un băiat cam de o vârstă cu Isaiah ce arbora un zâmbet larg ne-a ținut ușa să intrăm, așa că ne-am prezentat unul altuia. Era Michael, care stătea în acel centru de câteva săptămâni și era deosebit de bucuros că vedea un băiat de vârsta lui. El și Isaiah s-au înțeles imediat. Michael era politicos și amabil — și unul dintre puținii băieți de vârsta lui care mi-au ținut vreodată ușa. I-am oferit o cutie mare de prăjituri. El s-a oprit, după care a întrebat: „Ești sigură?“, și a fost încântat când am insistat. Discutând, am aflat că Michael și mama sa dormeau în acel centru de cinci săptămâni. Tatăl lui Michael era la închisoare, iar mama sa era născută în străinătate și fără acte, așa că Michael nu putea beneficia de o locuință socială. El și mama sa stătuseră pe stradă timp de aproape patru săptămâni înainte să aibă un loc la centru.

Am petrecut mai toată ziua la centru, și o bună parte din ea în compania lui Michael. Mai târziu, seara, am auzit un vaiet din celălalt capăt al casei. Am fugit în dormitorul lui Leah, pe care am găsit-o plângând incontrolabil. „E atât de trist!“, a

strigat ea. „Doare așa de tare!“ Era întru totul copleșită de tristețe. Luase un contact atât de direct cu copiii de la centru, și fusese mai ales atât de atentă la Michael pe timpul vizitei, că era clar că a fost afectată profund de suferința acestuia. Acum, când procesa evenimentele zilei în liniștea și confortul casei sale, s-a întors asupra acelor sentimente. Leah rezona la suferința lui Michael nu cu privirea analitică a observatorului detașat, ci cu o inimă iubitoare. La copiii mici, această experiență viscerală de la inimă la inimă a sentimentelor altcuiva — faptul de a fi unul cu el — e un răspuns natural. Psihologii numesc în mod obișnuit aceasta stare emoțională nediferențiată.

„Adică Michael te-a întristat așa de mult?“, am întrebat-o pe Leah. Ea a aprobat din cap. Am discutat de situația băiatului și despre sentimentele sale, găsind cuvintele care să ofere un context suferinței sale, iar ea s-a calmat. Nu era mai puțin tristă, dar acum era capabilă să-și perceapă tristețea și unitatea cu Michael, dându-și, totodată, seama cât de mult îi pasă *de* el când acesta suferă. Era acum capabilă să facă diferența între sentimentele sale și experiențele și sentimentele lui Michael. Tranziția în materie de conștientizare ce dă copilului posibilitatea de a observa gândurile și sentimentele celorlalți, ca distincte de cele proprii, se produce de obicei pe la patru ani. E un detaliu subtil, dar semnificativ al minții.

În trecut, această tranziție a fost considerată un reper important în dezvoltarea procesării mentale la copii și a cogniției lor. Recunoaștem că atunci când copilul progresează de la o carte cu poze la una cu scurte povestiri ușor de citit, iar mai apoi la cărți cu mai multe capitole, acesta e un semn de dezvoltare cognitivă: copilul a crescut lăsând în spate cărțile cu poze, iar creierul său e gata de ceva mai complex. La fel, s-a presupus că sentimentul nediferențiat al unității cu ceilalți e

lăsat în urmă de copilul în creștere, care, dezvoltându-și logica și rațiunea, avansează către un sentiment mai matur și mai distinct al separației.

Știința spune o altă poveste. Așa cum am arătat deja, cercetările curente dovedesc că, de la naștere, dezvoltarea spirituală se produce în tandem cu alte direcții de dezvoltare. Experiența naturală a unității pe care o are copilul, sau empatia *unificatoare*, nu e necesarmente un lucru pe care el îl depășește sau de care trebuie să se debaraseze pentru a avansa cognitiv ori din oricare alt punct de vedere. Dimpotrivă, mintea și inima se influențează reciproc. Ar trebui să vă doriți ca propriul copil să le utilizeze pe ambele. Scopul e ca atât „cunoașterea minții“ cât și „cunoașterea inimii“ să crească și să se aprofundeze împreună, deci copilul să integreze ambele forme de cunoaștere în înțelegerea lumii și în interpretarea pe care i-o dă. Pe parcursul primului deceniu de viață, copilul își dezvoltă aptitudinile cognitive care-i permit să înțeleagă lumea în termenii distincți de „eu“ și „tu“ sau „sine“ și „alții“. În paralel, cunoașterea sa a inimii și capacitatea de empatie se aprofundează în mod natural, pe măsură ce înțelege și mai apoi trece peste distanța dintre experiența „altora“ și un simț din ce în ce mai acut al unității cu „ceilalți“. Să mergem acum în casa noastră, trei ani mai târziu de la episodul acaparant de tristețe empatică a lui Leah.

Familia noastră își petrecuse dimineața pregătindu-se pentru o zi interesantă la Jocurile Paralimpice ale Statului Connecticut. Rosa, sora mai mare a unuia dintre doctoranzii mei, trebuia să concureze la 200 de metri marș și eram nerăbdători să o încurajăm, pe ea și pe alții. Când ne pregăteam să ieșim din casă, pe o burniță ușoară, am primit un e-mail de la organizatori, care anunța anularea întregului eveniment din cauza ploii. Leah ne-a săgetat cu același vaiet mâhnit.

Însă de data aceasta, Leah, care acum avea nouă ani, putea să articuleze singură ce însemna aceasta pentru concurenți. „Rosa și ceilalți au muncit atât de mult“, a spus ea. „Acum vor fi atât de dezamăgiți!“ La șase ani, experiența impresionantă a suferinței lui Michael a copleșit-o. La nouă ani, ea putea să resimtă adânc suferința altuia, dar acum fără lipsa de repere de mai înainte. Durerea sa avea un amplasament — concurenții — și odată cu ea, o cunoaștere unificatoare a unor visuri spulberate. Aceasta înseamnă dezvoltare. Se înfiripă aici valori spirituale: sentimentul că toate lucrurile sunt interconectate, grija autentică pentru pierderile altuia.

Copilul dumneavoastră face bine atunci când apelează la această compasiune profundă. E calitatea de care, mulți dintre noi, adulții, ne simțim despărțiți sau pe care ne străduim să o readucem la viață prin meditație sau alte practici. E punctul către care multe tradiții spirituale și religii încearcă să ne îndrepte. Copilul pornește de aici. Spiritualitatea naturală este alianța minții și inimii — fiecare modalitate de cunoaștere o influențează pe cealaltă — iar aceasta se vădește în multele feluri pe care le vom discuta în acest capitol.

COPIII PORNESC PE DRUMUL VIEȚII ȘI ÎNVĂȚĂRII FOLOSINDU-ȘI INIMA

După cum știți, tema centrală a acestei cărți este că dezvoltarea umană, înțelegând prin aceasta pulsiunea înnăscută de a învăța și de a crește, e construită de natură astfel încât să includă o componentă spirituală. Capacitatea noastră naturală de a avea experiența transcendenței, așa cum e ea evidențiată de cercetările din capitolul 2, e o stare de fapt biologică și psihologică. În plus, o sumă de noi rezultate ale cercetării empirice, ce includ studiul trigenerațional pe care l-am efectuat în colaborare cu colegii despre adolescenți și părinții lor, arată

că, în adolescență, spiritualitatea personală — implicarea vibrantă a facultății transcendente — reprezintă factorul ce oferă protecția cea mai mare împotriva depresiei, având totodată efecte benefice, pe tot parcursul vieții, asupra vindecării, sănătății și stării de bine generale. Adolescenții ce se simt cu universul într-o relație reciprocă sunt întăriți de aceasta, indiferent dacă ei o trăiesc printr-o raportare la natură, la Dumnezeu ori la o persoană iubită decedată de care se simt legați spiritual. Ei sunt mult mai puțin expuși consumului de droguri și alcoolismului, mai puțin predispuși să aibă comportamente de risc, și sunt profund fortificați în travaliul lor dificil de dezvoltare a identității și de a-și găsi un scop superior în viață, în muncă și în relațiile lor.

Spiritualitatea adolescenților va fi discutată în capitolele care urmează, însă pentru moment, ideea importantă e următoarea: bazele spiritualității individuale sunt puse în primul deceniu de viață. De la naștere până la doisprezece ani, suntem construiți să învățăm despre lume și despre noi înșine, așa cum ne aflăm în ea, ca o experiență spirituală și în contextul relațiilor. Dragostea este mediul, iar câmpul iubirii dă contextul. Când simțim dragoste pentru partenerii noștri și pentru ceilalți, avem experiența unității noastre cu un univers iubitor, ca legați de alții și părți ale unei lumi mai vaste. Înțelegem că toate ființele vii — de la cobai la stejari — sunt spirite înrudite. De asemenea, avem experiența transcendenței în mod direct, prin vise, intuiții, experiențe mistice și alte dimensiuni ale conștiinței, pe care știința abia a început să le descopere.

După cum limbajul nostru de zi cu zi se dezvoltă natural, suntem construiți și pentru un limbaj al sferei inefabilului: ritualul, simbolurile, visele și experiența mistică. Copiii adoră ritualul: povestea și sărutul de dinainte de culcare, micul dejun

favorit de duminică și întâlnirea la locul de joacă de după-amiază, ziua meciului sau școala de duminică. Și simbolismul e natural la ei. Dintotdeauna, copiii au ciulit urechile la tradiția povestirilor transmise pe cale orală, fiind fascinați de poveștile spuse în jurul mesei sau al unui foc de tabără — nu era nevoie de cărți sau de iPad. Ei au vise vii, le place să vorbească despre ele, și sunt doritori să le afle sensul — mesajul din sticlă pe care îl poartă visul. Ei văd de îndată sincronicitate și reciprocitate într-o lume care are din construcție un sens.

Geraldine Fox, medic și profesor la Universitatea din Illinois — Chicago, i-a filmat pe cei doi copii ai săi pe întreaga perioadă a dezvoltării lor, de la naștere la momentul când au plecat la facultate. Mai multe facultăți de medicină îi folosesc filmul, „Dezvoltarea normală în primii zece ani de viață“, pentru a forma rezidenții cu specialitatea psihiatrie[71]. În film, ei o pot vedea pe fiica mai mică plângând după o căzătură ușoară, nu din cauza durerii, ci din cauză că simțea că a fost pedepsită pentru o transgresiune morală, că fusese mai devreme în acea zi rea cu fratele său. Aceasta reprezintă la copil sentimentul natural al karmei care spune „după plată și răsplată“. Desenele animate cu Wile E. Coyote și Road Runner nu au nevoie de niciun fel de explicație, nici măcar pentru un copil mic.

Momentele de conștientizare mistice sau puternic transcendente sunt frecvente la copii, și ei își dau seama că sunt adevărate și prețioase. În lipsa unei vieți spirituale intense sau a unei religii care încurajează conștientizarea experiențelor transcendente, astfel de experiențe pot părea complet imaginare sau închipuite. Însă vă rog să vă gândiți o clipă la momentele interioare intense din copilărie de care vă amintiți, și va trebui să știți că mulți, mulți copii au trăiri mistice — momente clasice în care realitatea este iluminată. De exemplu, Jane, acum un consultant de management sexagenar, își aduce

aminte clar un moment de la șase ani, pe care l-a trăit cu mirarea și acceptarea simplă a copilului, și doar mai târziu a găsit cuvântul „transcendent“ pentru a-l descrie. Trăise la o fermă, unde îi plăcea să exploreze împrejurimile ore întregi, iar la un moment dat Jane se îndrepta prin curte către casă după ce se jucase toată ziua, simțindu-se „extrem de mulțumită și fericită“ și privind în iarba prin care își târa picioarele, în vreme ce simțea cum soarele îi bate în spate.

> Deodată, am simțit un val de energie cum se revarsă asupra mea, sentimentul că timpul stătea în loc și că spațiul în care mă găseam se lărgea cumva și devenea mai liniștit, ca și cum aș fi fost în centrul unui câmp energetic. Iar firele de iarbă asupra cărora mă concentram păreau microcosmice. Aveam senzația că întregul sens al universului era conținut într-un singur fir de iarbă, că Dumnezeu însuși era prezent acolo, lângă tălpile tenișilor mei. Am fost uimită de această senzație, pe care nu o înțelegeam deloc atunci. Însă amintirea mi-a rămas vie în minte când am crescut, revenindu-mi de multe, multe ori când învățam despre viață, religie, compasiune și descoperirea propriului drum spiritual.

Mulți copii au astfel de experiențe, chiar dacă poate nu vorbesc nimănui despre ele. Și totuși aceste amintiri sunt păstrate, puse sigur într-un cotlon al minții, și sunt considerate toată viața sacre și reale. La o conferință științifică internațională, Stefan, un specialist în neuroștiințe cvadragenar, a mărturisit colegilor la masă că tocmai unei astfel de experiențe pe care o avusese la opt ani i se datora sentimentul sensului și pasiunea care făceau nota distinctivă a carierei și vieții sale. Pe când era copil, lui Stefan îi plăcea să se

plimbe prin pădurea de lângă casa părintească. Îi plăceau pădurile deoarece i se păreau „atât de vibrante și pline de viață și mister“. Într-o frumoasă dimineață de vară, la fel ca multe altele, hălăduia prin pădure și, obosind, s-a așezat pe o piatră mare și gri.

> Stăteam pe piatră și mă uitam la frumoșii copaci ce mă înconjurau. După câteva minute am început să mă simt legat de piatră și copaci. Mai apoi mi s-a părut că piatra, copacii și eu însumi eram părți ale unui întreg mai vast decât „micul Stefan“. Experiența mi-a arătat clar scopul în viață: trebuia să devin om de știință și să demonstrez că esența ființei umane nu poate fi găsită în creier.

Stefan nu a vorbit niciodată părinților, bunicilor sau colegilor de școală despre această experiență și altele care au urmat. Fusese o experiență dincolo de ce băiatul putea rosti în cuvinte, ceva despre care simțea intuitiv că nimeni nu va înțelege și nici măcar crede. Însă experiența aparține unei sfere intime și profunde, la fel de concretă și reală ca piatra pe care stătuse în acea zi. Și ca un simplu copil, el recunoscuse că experiența era transcendentă, că ținea de un registru superior al cunoașterii.

SIMBOLURILE, RITUALUL ȘI INCONȘTIENTUL PUN ÎN LEGĂTURĂ MINTEA ȘI INIMA

Visele, experiențele mistice și experiențele spirituale mai comune constituie surse de cunoaștere directă — o experiență directă, autentică și involuntară — care aruncă punți între cunoașterea minții și cunoașterea inimii pe care le are copilul. Experiența cunoașterii directe are loc atunci când detaliile vieții cotidiene sunt resimțite ca posedând o semnificație și un

impact orbitor, care ne arată că totul e parte a unei ordini mai vaste, și că viața contează. Ritualul și simbolismul — muzica, povestirile, tămâia — sunt indicii sensibile ale unei astfel de conexiuni. Împreună, ele aprofundează receptivitatea copilului față de experiența transcendentă. Doriți desigur ca propriul copil să-și dezvolte conexiunea cognitivă dintre cunoașterea minții și cea a inimii. Cum se face că niște acte simple posedă o astfel de putere?

Ritualul creează o legătură specială care „adăpostește“ fizic transcendentul, conectând mintea și inima[72]. Ceea ce începe ca o experiență fizică sau senzorială, e investită cu sens și conținut emoțional. Aprindem o lumânare pentru a cinsti un moment sau o amintire. Cântăm un cântec, luăm masa împreună, binecuvântăm. În acest mod, ritualul deschide momentul către „ceva mai mult“. De la ritualurile străvechi la cele mai recente, prin definiție, ritualul investește cu sens momentul; ritualul spiritual sau religios e purtător de sens și rezonează cu transcendența. Să ne amintim de studiul realizat pe acei părinți care țineau un jurnal al lui „De ce?“ și al mirărilor spirituale. Cele mai frecvente întrebări spirituale, dincolo de cele despre o divinitate supremă, erau despre ritualul religios. Ritualurile furnizează trăirilor religioase intense un sistem de sensuri interpretative. Marele antropolog Joseph Campbell considera „limbajul simbolurilor“ o modalitate puternică de a încapsula și a ghida experiența transformativă. Din observațiile mele, limbajul simbolic are un impact mare mai ales la copii, ca o modalitate de a le încapsula experiența — e suficient să vă uitați la fața unui copil atunci când citește Biblia, o carte ilustrată, sau o povestire cu resorturi simbolice de orice gen.

Simbolismul conectează mintea și inima. Simbolismul ritualului și povestirii dă copilului posibilitatea să cuprindă și să-și înțeleagă cunoașterea intuitivă, cunoașterea inimii sale. În

acest sens, povestirile simbolice sunt ilustrații cognitive, puntea între cunoașterea minții și cunoașterea inimii. Fie că e vorba de mituri despre natură precum cele ale amerindienilor sau cele din cultura hawaiană, povestiri biblice sau cu supereroi, simbolismul se dezvoltă prin intermediul unui proces cognitiv în care investim cu sens o imagine sau o idee. Pentru copil, povestirea despre arca lui Noe sau Superman merg și ca povești de aventuri fantastice, dar și ca povestiri cu sens și valori spirituale inerente: curaj, credință, hotărâre, țeluri înalte, și reușită în condiții extrem de adverse. Ele se folosesc de forța binelui.

Copiii au capacitatea de a le îngemăna pe cele două, mintea și inima, iar capacitatea lor e înnăscută. Nu are nimic de-a face cu religia. Totuși, practicile religioase din toată lumea au pus mii de ani în contact lumea spirituală și cea fizică prin ritual și simbolism. După cum vom vedea imediat, ritualul și simbolismul pot aprofunda experiența familială, întărind-o ca pe o legătură spirituală, și ne permit să vedem în profunzimi, dincolo de dificultățile superficiale sau asperități, ori dincolo de imaginea îngrijită, perfectă. În ritual accedem la respectul datorat ființei profunde a fiecărui membru al familiei și comunității noastre. Împreună celebrăm etapele vieții noastre (confirmarea ce are loc în primii ani școală, *bar* și *bat mitzvah* de la pubertate, zilele de naștere), legăturile noastre în sine sacre (căsătoria, jubileul sau botezul), și apariția unor noi responsabilități și capacități de sorginte spirituală.

Religia e un context valoros, dar nu e necesară pentru dezvoltarea limbajului ritual și simbolic. Oportunitatea există și în literatura mare, în evenimentele năvalnice ale zilei și ale istoriei, în aplanarea conflictelor și în acțiunile inspiraționale, de la cele din vârful puterii la cele de la locul de joacă. Temele universale ale iubirii, conflictului, suferinței și vindecării sunt

toate inerent spirituale și ne invită să le abordăm în discuțiile zilnice, în jurul mesei sau în clasă. Acesta este câmpul iubirii în acțiune, ce creează un spațiu unde toate sentimentele, îngrijorările și dezbaterile sunt examinate din perspectivă spirituală, adică perspectiva care ne dă posibilitatea de a vedea imaginea mai vastă și binele superior.

Spiritualitatea e înainte de toate o conexiune resimțită cu o lume distinctă de cea pur materială, cu o sferă transcendentă. Câmpul iubirii, visele și experiența mistică, împreună cu recursul la ritual și simbolism sunt toate moduri în care copiii (și adulții) au experiența inefabilului. Cel mai bun rezultat posibil la care poate ajunge copilul dumneavoastră în primul deceniu de viață e ca legăturile acestea cu transcendentul, instituite natural în el, să nu dispară, fiind înnăbușite sau descurajate. De aceea, el are nevoie să persevereze în cunoașterea transcendentului, să-l numească și să-l locuiască. Iar dumneavoastră, părinții, jucați un rol crucial în acest efort. Poate că simțiți că felul în care înțelegeți transcendentul nu vă preocupă, ori poate că aveți o viață spirituală activă — oricum ar sta lucrurile, vă puteți ajuta copilul să-și croiască propriul drum, respectând și atrăgându-i atenția asupra cunoașterii inimii sale. O bună parte din tratamentul adolescenților și mai apoi al adulților vizează restaurarea cunoașterii inimii. Înainte de toate, nu trebuie să rupem copilul de cunoașterea inimii.

Cu ajutorul dumneavoastră și cultivând intenționat înzestrările spirituale ale copilului reprezentate de cunoașterea inimii și iubire, aceste înzestrări spirituale pot rămâne viguroase. Încurajându-le, puteți să le fortificați în fața asaltului socializării care începe odată cu anii de școală. După cum vă străduiți să insuflați obiceiuri alimentare sănătoase, de muncă și de exercițiu — adesea contrare celor pe care le vede în casă — la fel, puteți să vă ajutați copilul să-și păstreze înțelegerea

spirituală pe care o are asupra lumii în clipa nașterii.

CEA MAI BUNĂ EDUCAȚIE CONSTRUIEȘTE INIMA ȘI MINTEA PRIN ȘTIINȚĂ ȘI SPIRIT

Când discutăm despre curicula educațională care vizează să producă un copil frumos dezvoltat, nimeni nu pune sub semnul întrebării nevoia pe care o au copiii să-și dezvolte aptitudini esențiale pentru citit, scris și socotit[73]. Spiritualitatea naturală pur și simplu nu e considerată a fi printre ele. Iar în afara școlii, timpul liber pe care copiii îl aveau cândva pentru plimbări liniștite, solitudine, reflecție și conversații despre minunea vieții, despre misterele și marile sale întrebări e ocupat adesea cu locuri în care să meargă și lucruri de făcut: întâlniri programate cu alți copii pentru joacă, antrenamente sportive, teme, televizor, jocuri pe calculator, rețele de socializare și alte activități pe internet.

Le facem copiilor un deserviciu dacă îi vom învăța că o conversație rațională necesită despărțirea învățării logice de experiența directă și cunoașterea inimii. Clivajul se formează atunci când învățăm copiii că știința și logica sunt singurele surse de informație adevărată sau „reală“ și excludem experiența personală sau informația intuitivă ca „nefondată“ sau inferioară. Diviziunea e inutilă și fundamental falsă. Pasiunea de a extinde cunoașterea, de a explora necunoscutul și de a exploata toate sursele posibile de descoperire și informație (gândirea neconvențională) se găsește chiar în miezul științei și inovației. Șansa, sentimentele intuitive și serendipitatea au jucat dintotdeauna un rol în materie de descoperire științifică. Copiii noștri trebuie să știe că aptitudinile lor, în dezvoltare, sunt atât analitice cât și intuitive — cunoașterea minții și cunoașterea inimii — și ambele sunt importante.

Neuroștiințele au evidențiat consecințele asupra dezvoltării

la nivelul cel mai de bază, celular. Fiecărui neuron i se aplică principiul folosește-l sau rămâi fără el. Creierul se dezvoltă sub forma unor căi ce sunt frecvent folosite și le elimină pe cele care nu sunt astfel. E motivul pentru care copilul vorbește același limbaj ca și dumneavoastră și nu unul pe care nu l-a auzit niciodată. E de asemenea motivul pentru care copiii ce cresc în familii unde adulții folosesc un vocabular bogat dobândesc un prim vocabular mai bogat decât cei ce nu au beneficiat de o astfel de influență acasă. Lucrurile se petrec la fel și în ce privește dezvoltarea vorbirii și a aptitudinilor lingvistice, și cu procesele cognitive ce dau posibilitatea copiilor să opereze în cele din urmă cu numere și idei abstracte. Aceeași e situația și cu sistemul-oglindă din creier care permite instituirea unei legături nonverbale între mamă și nou-născut: cu cât interacțiunea e mai robustă, cu atât mai puternică e conexiunea.

Pe măsură ce copilul dumneavoastră își dezvoltă capacitatea de a învăța, de a se întreba și de a raționa, creierul continuă să se schimbe. Se schimbă ca persoană ce gândește. E natural. E normal și minunat. Și fiecare părticică se dezvoltă și mai bine dacă e implicată inima. Rigoarea intelectuală nu trebuie să însemne pierderea unei vieți interioare vibrante și tocirea sensibilității spirituale.

Cum putem să păstrăm tăria conexiunilor neuronale corespunzătoare empatiei unificatoare? Limbajul, propriile acțiuni și iubirea sunt instrumentele cele mai puternice în acest sens. Copiii percep în mod natural faptul că toate lucrurile sunt legate, iar viziunea lor asupra lumii, oricât de fragedă și redusă ar părea, presupune dragoste, protecție și grijă. Acesta e modul în care au înțeles lumea noastră încă de la naștere — ca un context afectuos și plin de grijă —, iar aceasta devine prisma prin care ei continuă să vadă în mod natural interconexiunea

tuturor lucrurilor. Uneori fără să ne dăm seama, impietăm cunoașterea inimii copilului când facem ca experiența sau percepția celorlalți să fie „despre“ un străin sau îi conferim calitatea lui „ca și cum“, ceea ce stă la baza separației dintre noi și nu a interconexiunii. Când corijăm preocuparea propriului copil pentru alții spunând că „nu-i treaba noastră“ și că „nu trebuie să ne băgăm nasul“, mesajul livrat e: *nu te gândi la asta*.

„E problema lui Charlie, nu a ta.“

„Dacă ea are nevoie de ajutor, o să-l ceară profesorului.“

„Vagabondajul e o problemă importantă și da, priveliștea unui vagabond e întristătoare. Dar nu te îngrijora, ai o casă și o familie care te iubește.“

Această distanțare emoțională dezavuează sincronizarea spirituală a copilului, până la un nivel neurologic. Poate spunem astfel de lucruri pentru a da încredere, sau poate pentru a evita un subiect inconfortabil, însă nu e nici util și nici sănătos deoarece fragmentează modalitatea naturală de cunoaștere a copilului. Așa cum am văzut în cazul lui Leah, între patru și șase-șapte ani, copilul încă resimte suferința celorlalți direct, nu *ca și cum* ar ști cum e, ci *ca* a lor. A-i educa să se distanțeze de aceste sentimente și de experiența altora e o greșeală. Când deturnăm copiii de la discuțiile despre trăirile lor autentice, le eliminăm din dezvoltarea lor potențialul de cunoaștere cu inima. Ei trebuie să știe că informația nu provine întotdeauna din surse externe și nici nu trebuie să fie validată de grup. (Acest lucru devine evident mai ales când ajung la adolescență, iar vocea lor interioară îi poate călăuzi mai bine decât vocea turmei.)

Astăzi se discută mult despre nevoia dezvoltării empatiei la copii, ceea ce poate lăsa impresia că aceasta e ceva pentru care

ei trebuie să fie antrenați. Multe activități intenționate să „învețe empatia“ generează realmente oportunități pentru experiențe comune cu sens. Însă copiii nu pornesc de la zero. Dragostea înnăscută și empatia unificatoare a copilului mic sunt capacități native care apar natural. Când sprijinim și încurajăm empatia unificatoare și *empatia cognitivă* — alegând conștient să privim situația din punctul de vedere al altuia — cele două se dezvoltă împletite. Când neglijăm cadrele dezvoltării timpurii, devine mai dificil să-i „învățăm“ empatia mai târziu.[74]

Copiii mai mici, care nu sunt încă deprinși să își desensibilizeze cunoașterea inimii, „pur și simplu știu“ anumite lucruri pe acest nivel profund. Ei văd un boboc de rață singuratic în parc și se întreabă unde îi e mama, îngrijorați poarte că bobocul s-a pierdut sau a fost separat de familie. Ei pun o firmitură de pâine jos, pentru furnicile ce mărșăluiesc pe trotuar. Fac scandal când încercăm să stârpim șoarecii din bucătărie: „Nu ucideți șoarecii — ei doar încearcă să mănânce!“ Oferă o jucărie unui copil ce plânge, dacă au cum. Adesea, încearcă să ne liniștească, atunci când se tem că avem probleme; sunt receptivi la tensiunile noastre, la temerile și tristețile pe care credem că le-am ascuns.

Când intră la școală și își dezvoltă capacitatea de gândire critică, îi învățăm să se întrebe: *De unde știu?* E o întrebare importantă. Vreți desigur ca la vârstă școlară copilul să știe de unde îi vin ideile. Trebuie să știe cum să investigheze lucrurile. De la șase la opt sau zece ani, trebuie să învețe să devină consumatori și creatori critici de cunoaștere. Însă nu e necesar să facă toate astea pe seama invalidării sau blocării tacite a sursei inițiale de cunoaștere, cea a inimii și empatiei unificatoare. O să aibă nevoie de ea tot restul vieții.

COPIII NU SUNT PRETENȚIOȘI CÂND VINE VORBA DE MARILE ÎNTREBĂRI ALE VIEȚII

Copiii cunosc în mod natural dimensiunile văzute și nevăzute ale universului și sunt receptivi la frumusețea, complexitatea și promisiunile sale. Toți copiii sunt așa la început, cunoscători ai profunzimilor. Copilul își împărtășește visurile, vorbește cu păsările, pe care le descrie ca pe niște prieteni, simte spiritul liniștitor al celor iubiți ce au răposat și simte intuitiv schimbările emoționale survenite într-un context sau la o persoană.

Vreți să încurajați dimensiunea cunoașterii din copilul dumneavoastră. E bine pentru copil ca acesta să dispună de o paletă întreagă de mecanisme, fizice, intelectuale, emoționale și spirituale. Vă doriți ca propriul copil să vadă natura interconectată a universului, să recurgă la imaginație, ritual și simbolism pentru a extrage sensul celor trăite, să caute răspunsuri mai profunde, care nu sunt facile: nimic din toate acestea nu slăbește capacitatea critică de gândire. O exersează și o fac mai puternică. Aptitudinile de gândire critică se îmbogățesc arunci când sunt puse în slujba misterelor și marilor întrebări ale vieții!

Când vorbesc cu personalul didactic despre felul în care copiii reacționează la lumea din jurul lor, educatorii din grădinițe afirmă adesea ceva de genul: „O, da, sunt atât de spirituali! O văd când facem plimbări în natură — sunt atât de impresionați de frumusețea naturii, atât de fascinați“. Nu vom auzi același lucru de la profesorii din clasa a cincea. Cauza nu e că elevii din clasa a cincea nu sunt spirituali. Pur și simplu ei nu sunt încurajați să exprime cunoaștere spirituală sau oportunitatea de a accede la înțelegere prin locuirea unui spațiu contemplativ. Ei nu sunt chestionați în legătură cu înțelepciunea lor interioară sau cu cunoașterea inimii.

Cunoașterea inimii e adesea resuscitată doar în cadru clinic, când suferința imensă evidențiază necesitatea de a integra inima și mintea. Aceasta înseamnă că, la copil, cunoașterea inimii îl poate face să pună o întrebare inspirată sau să susțină ceva ce „pur și simplu știe“ din aceeași sursă interioară, însă aceste acte de înțelegere nu intră în cadrele unei discuții tipice din clasă. *Dacă nu ar trebui să lovim pe nimeni, de ce unii își iau la palme copiii? De ce îi ajutăm pe unii oameni și nu pe alții? De ce e rău și dacă minți fără a prejudicia pe cineva?* Îndeobște, copiii nu sunt încurajați la școală să gândească astfel. Uneori sunt chiar socializați de așa manieră încât să renunțe la cunoașterea inimii care ridică astfel de întrebări. De asemenea, nu li se pune la dispoziție un limbaj în care să vorbească despre valori spirituale. Însă dacă un adult le validează sau încurajează cercetările inspirate, repede, copiii se ridică rapid la înălțimea sarcinii — ei dispun de capacitățile necesare, având nevoie doar să fie încurajați.

Nu e greu să ridicăm problema a ce-i corect și a ce-i incorect, a binelui și răului, și să creăm un spațiu sigur și primitor pentru copii, unde aceștia să-și împărtășească înțelepciunea lor interioară înnăscută. Putem să întrebăm: „Ce spune sinele tău superior?“, „Simți răspunsul în inima ta?“ Interesul și cuvintele noastre fac din cunoașterea inimii ceva real și important. Copiii adoră să fie întrebați și vor răspunde în modul în care au fost predeterminați în materie de dezvoltare să o facă. Trebuie doar să provocăm conversația.

De exemplu, rasismul e o problemă complexă și dificil de discutat. Ca toate formele de nedreptate socială, e înainte de toate o chestiune de ordin spiritual, o problemă de corectitudine sau incorectitudine morală. O școală primară și grădiniță dintr-o suburbie din Midwest, unde diversitatea rasială e extrem de redusă, folosește în fiecare an ziua de

naștere a lui Martin Luther King Jr. pentru a crea copiilor cu vârste cuprinse între cinci și nouă ani experiențe ce incorporează învățăminte despre prejudecăți și inegalitate. Printre altele, școala marchează toate băile și locurile unde se poate bea apă cu o bandă roșie sau albastră. Elevii sunt distribuiți aleatoriu în două grupuri, corespunzătoare fiecărei culori, și astfel segregați, putând folosi sursele de apă și băile de culoarea benzii lor. Filmele documentare, discuțiile, muzica și creația artistică vin să completeze săptămâna de studii. În moduri adaptate nivelului fiecărei clase, copiii învață despre mișcarea pentru drepturi civice nu doar ca despre un eveniment istoric având consecințe legale și politice, ci ca despre o problemă umană profundă, ca despre un eveniment spiritual.

Un cadru didactic poate să se gândească, de exemplu, la următoarele: cum poate fi discutat rasismul ca o chestiune spirituală, câtă vreme, factual, istoric, mișcarea pentru drepturi civile a captat adeziunea oamenilor la început ca o mișcare spirituală? Martin Luther King Jr. a fost o persoană spirituală, un lider spiritual. Mulți activiști au apărut ca urmare a eforturilor comunităților de credincioși reprezentând diferite religii. Complexitățile juridice și politice pot fi dificile pentru copiii care abia își formează mintea analitică, însă experiența simbolică a segregării, consecințele sale spirituale, impresionează fără întârziere în mod profund. Fără aceste probleme mai mari, băile și sursele de apă segregate ar fi doar surse de disconfort. Prin simbolism și experiență directă, copiii de grădiniță și mai mari pot înțelege răul rasismului și al nedreptății sociale. Ei doresc să discute problema.

Învățarea simbolică conectează mintea și inima în jurul problemelor morale și, chiar la copiii mici, ghidează cunoașterea naturală a faptei drepte. Literatura pentru copii

tratează cele mai grave și profunde probleme și teme, despre bine și rău, despre ce-i corect și incorect, eroism și lașitate. În timpul activității de grădiniță *Supa de pietre*, descrisă în capitolul 4, copiii, în vârstă de trei ani, discutau naiv despre modul în care ar putea să ezite să vorbească unui străin care le bate la ușă sau să-i ofere hrană. Ei știu că nu ar trebui să vorbească străinilor. Însă nu au avut dubii când a venit vorba dacă ar dori să contribuie la oala cu supă a străinului. Nicio ezitare, doar nerăbdare la perspectiva de a-și da morcovii sau mazărea pentru a-i hrăni pe cei flămânzi. Atunci când evităm sau nu discutăm consecințele morale — când vorbim doar despre acțiunile personajelor și motivațiile lor practice — ne privăm copiii de șansa de a învăța din propriile reflecții pe aceste probleme. De asemenea, ratăm ocazia bună de a folosi ritualul cititului și simbolismul din povestiri pentru a personaliza experiența de învățare spirituală a copilului.

Putem aborda marile probleme în familie invitând copiii să se conecteze cu temele și chestiunile respective. Subliniați modul în care teme ale poveștilor sunt prezente în viața voastră cotidiană. De exemplu, la citirea poveștii *Supa de pietre*, puteți întreba următoarele:

> „V-ați dorit vreodată să fiți ajutat, dar nimeni nu a făcut-o?“
>
> „V-ați dorit vreodată să ajutați pe cineva, dar v-ați temut? Sau v-a fost frică de ce o să creadă alții?“
>
> „Știți pe cineva căruia îi e foame?“
>
> „Ați păcălit pe cineva vreodată pentru a obține ce vă doreați sau de ce aveați nevoie?“

Asta pentru că marile întrebări ale vieții *sunt* personale: *Cine sunt? Ce rămâne de pe urma mea? Ce dă sens și scop vieții*

mele? Cum pot reduce suferința altora? În adolescență și în restul vieții, aceste mari întrebări continuă să ne frământe. Și copiii se preocupă, zilnic, la locul de joacă ori la masă. Nu trebuie să fiți un expert în literatură pentru a întreba lucruri ce mobilizează interesul copiilor și provoacă discuții. Copiii ajung foarte rar să fie experți în ceva, așa că le place să fie întrebați: *Ai simțit asta vreodată? Ce ai face în acea situație? Ce crezi?*

Folosiți eroii și supereroii. Harry Potter și Hermione, Spiderman, Superman, Răzbunătorii ori prințesa Elsa din *Regatul de gheață* chiar sunt prezenți în viețile copiilor. Pomeniți-i în timpul mesei sau în mașină. Ce motivează un personaj să acționeze egoist sau țintind un bine superior? Ce se întâmplă cu răul? Personajele din aceste povești mai și colaborează — unii în scopuri bune, alții pentru a face rău. Fiecare copil de vârstă școlară își dă seama de asta. Copiii sunt construiți să cunoască binele și răul; au nevoie pur și simplu să fie încurajați de către noi să reflecteze și să delibereze cu privire la propriile idei și sentimente astfel încât să poată conecta mintea și inima. Puteți să întrebați:

> „Crezi că-i adevărat în lumea reală că oamenii uneori se adună pentru a colabora să facă lucruri bune, iar alteori rele?“

> „O știi din propria experiență cu prietenii sau colegii de școală?“

Vedem cu toții prezența binelui și răului în lume, și aici ar trebui să fim captivați, plini de întrebări. Cu toții ne întrebăm despre locul nostru în lume și sensul vieții. Sunt probleme legitime ce trebuie avute în vedere, pentru a reflecta individual asupra lor și pentru a le discuta deschis, astfel încât întreaga experiență personală directă a copilului să devină relevantă. Conversația despre valori spirituale nu e una ce trebuie izolată

de restul experiențelor de învățare ale copilului. Dacă propriul copil se lasă captivat, va trebui să aprobăm. De ce a furat vrăjitoarea cutia magică? De ce Bestia era atât de rea cu Belle? De ce mama lui Hansel și Gretel îi lasă în pădure? Nu spuneți: „Nimeni nu-ți va face așa ceva, e doar o poveste, ficțiune“. Nu trebuie să insistăm doar asupra operelor literare tulburătoare, însă atunci când copilul e deschis discuțiilor, și se lasă captivat, lăsați-l să exploreze aceste idei așa încât să nu-i devină străine sau „inaccesibile“.

Cum oare putem dori copiilor să nu-și educe partea cea mai profundă, cu care cercetează și care contribuie la moralitate pe măsură ce ei au parte de situații și decizii de viață din ce în ce mai dificile? Oricare v-ar fi aspirațiile în legătură cu copilul dumneavoastră, nu există vreun domeniu de studiu, carieră, relație sau întreprindere unde această voce să fie redusă la tăcere. Amplul studiu al lui Peter Benson pe adolescenți și tineri adulți din mai multe țări, despre care am vorbit mai sus, a identificat dezvoltarea spirituală drept un „aspect universal al dezvoltării pozitive a tinerilor“, care are repercusiuni directe asupra relațiilor, muncii, ca și asupra sensului și scopului personal. Potrivit acestor cercetări și ale altora, calitățile de caracter spirituale, ce includ deschiderea, înțelegerea, empatia, compasiunea și conștiința sunt printre cei mai importanți factori care contribuie la succesul și satisfacția în viață. Studii după studii din multe discipline și din toată lumea raportează descoperiri similare. Toate acestea încep cu începutul — primii ani ai copilului dumneavoastră.

Puteți cultiva bunurile spirituale ale copilului, transformându-le în puncte forte bine dezvoltate pentru restul vieții. Matematica oferă o analogie potrivită. Nu vă nașteți știind să adunați, să scădeți, să înmulțiți și să împărțiți; vă nașteți cu capacitatea pentru gândire matematică. Copilul

dumneavoastră se naște cu o capacitate de cunoaștere spirituală. În loc ca aceasta să se destrame ca urmare a neglijenței, putem să le sprijinim spiritualitatea naturală, să lăsăm deschis spațiul pentru expresie, să-i furnizăm un limbaj și să-i ajutăm înzestrările spirituale să se dezvolte în următoarele șase capacități spirituale:

1. O busolă spirituală pentru orientarea interioară.
2. Familia ca „bază“ spirituală și sursă ce alimentează conexiunea, dragostea necondiționată și acceptarea.
3. Comunitatea spirituală ca extensie a câmpului familial al iubirii, ca experiență comună și, drum spre casă“ pentru toată viața, când vine vorba de conexiunea spirituală.
4. „Multilingvismul“ spiritual, care le oferă mai multe căi de acces la o lume de experiențe și inspirații sacre.
5. Acțiunea spirituală ce le dă puterea de a face fapta bună ce extinde câmpul iubirii într-o cultură a iubirii.
6. Cunoașterea transcendentă: visuri, experiențe mistice și alte forme speciale de cunoaștere.

Aceste puncte forte centrale se conțin unele pe altele, asemeni unor păpuși rusești sau a unor cercuri concentrice, de la cel mai individual, busolă internă intimă, care se extinde și rezonează în experiența pe care copilul o are în legătură cu familia, comunitatea, lumea multiculturală, și, în cele din urmă, cu propriul sentiment că e un agent spiritual și al experienței transcendente. După cum vom vedea în cele ce urmează, aceste capacități oferă copilului puterea de a-și transforma lumea în mai bine, începând cu locul de joacă și continuând pe orice cale ar apuca-o ca adulți.

---

[71] G. Fox, „Teaching normal development using stimulus videotapes in psychiatric

education“, *Academic Psychiatry*, 27(4), (2003):283–288.

[72] Joseph Campbell și Bill Moyers, *The Power of Myth*, New York: Random House, 1991.

[73] E.J. Tischell, „In the new millennium: the role of spirituality and cultural imagination in dealing with diversity and equity in the classroom“, *Teachers College Record*, 109(3), (2007):531–560; vezi și L. Miller, „Present to possibility: Spiritual awareness and deep teaching“, *Teachers College Record*, 111(12), (2009):2705–2012.

[74] Nancy Eisenberg și Janet Strayer, *Empathy and Its Development* (New York: Cambridge University Press, 1987).

Capitolul 7
Cele șase puteri spirituale

Dacă veți încuraja înzestrările spirituale ale copilului dumneavoastră — având încredere în cunoașterea inimii și validându-i experiența transcendentă directă; încurajând dragostea naturală pentru natură, ritualul spiritual, rugăciunea și fapta dreaptă, ca și simțul că familia e specială — aceste înzestrări se vor dezvolta în puteri spirituale, cu efecte benefice pentru tot restul vieții. Acestea sunt puteri spirituale despre care, acum, știința ne spune că furnizează cele mai impresionante beneficii protective în adolescență împotriva depresiei, consumului și abuzului de substanțe și altor comportamente de risc, și sunt o sursă de vitalitate. Și, pentru a repeta, părinții sunt deosebit de importanți în acest proces. Puteți încuraja ca relația spirituală a copilului cu ceilalți și cu lumea să alimenteze aceste puteri esențiale, după cum puteți să le înăbușiți.

Momentul în care, ca părinți, asistăm minunați și uluiți la înmugurirea spiritualității copilului — la ceva spus sau făcut de propriul copil, ce manifestă prezența unui suflet mare într-un trup mic. Când se întâmplă așa ceva, putem să oferim dezvoltării o rezervă de siguranță, validând sau arătând interes, sau cerând copilului să ne împărtășească în continuare propriile experiențe. Uneori, situația ne cere doar să fim prezenți. Adesea, părinții au în paralel cu astfel de ocazii

propriile intuiții, care le revigorează spiritualitatea.

Simpla atenție a părinților, după cu am văzut în cercetările științifice referitoare la gestul de aprobare și la efectele conjugate, e mai mult decât un sprijin. E un catalizator. În studiul lui Chris Boyatzis (în care părinții consemnau săptămânal într-un jurnal discuțiile spirituale din familie), copiii au început să facă mai spontan[75] remarci spirituale pe tot parcursul zilei abia când se intra în a doua săptămână, după ce părinții și copiii dăduseră mai multă atenție discuțiilor spirituale. Consider că, pe măsură ce familia arată o intenție mai mare de a apleca urechea și de a respecta spiritualitatea naturală a copilului, el își dă repede seama și răspunde favorabil.

Mai mult din partea copilului aduce cu sine mai mult din partea părinților — familia își descoperă ritmul propriu, crescând încetul cu încetul nivelul spiritualității familiale. Boyatzis pune în termeni științifici ce eu văd frecvent în munca mea cu copiii și familiile, și ceea ce știm cu toții din propriile familii: când ne arătăm interesați de ce fac și cred propriii copii, ei se bucură că le dăm atenție și vor să ne spună mai mult. Când dăm cu afecțiune tonul, ei ne urmează.

Recunoscând, îmbrățișând și contribuind la dezvoltarea spiritualității naturale a copilului, construim o cale pe care copiii capătă acces la propria cunoaștere a inimii, și chiar dezvoltă un sentiment transcendent de sine, al altor oameni și al unei relații dinamice cu o putere spirituală. Simțind, dându-și seama de transcendența interioară, viața devine ceva mai mult. În cele din urmă, copilul are un culoar de acces către propria spiritualitate pentru tot restul vieții. Dacă în primul deceniu de viață veți sprijini dezvoltarea spirituală a copilului, îi cultivați înzestrările pentru a deveni cele șase capacități care urmează, ele se vor transforma într-o sursă sigură de orientare, claritate

și simț al scopului.

1. Busola spirituală a copilului: fiabilă și benefică vieții

Viața interioară a copilului e un instrument de cunoaștere spirituală, o busolă interioară fiabilă, care indică sănătatea și ne orientează către adevăr și valori spirituale.

Prin intermediul cunoașterii inimii, copiii noștri simt valoarea inerentă a celorlalte ființe vii, evenimentelor și naturii. Desigur, cât ai clipi din ochi și neprovocat, sfântul copil își poate pocni fratele în cap sau poate „împărți“ prăjitura lăsând doar o bucățică mică, însă acestea sunt mici detalii ocazionale ale copilăriei, înainte ca funcția executivă să se instaleze în adolescență. În primii zece ani, pe măsură ce aptitudinile cognitive se dezvoltă, iar dezvoltarea-i socială și emoțională continuă, busola sa interioară evoluează și ea. „Punctele cardinale“ pe care le indică orientează în mod natural către valorile spirituale.

Să ne amintim de studiile pe copiii unor dependenți de opiate ce manifestau propensiunea copiilor, chiar de la vârste fragede, de a se alinia spiritual cu adultul cel mai sănătos spiritual din casă sau dintre cei ce au grijă de ei. Chiar și o singură experiență din copilărie de conștientizare spirituală poate constitui o sursă durabilă de orientare la vârsta adultă.

Vorbim adesea de „busola morală“ care ne face să alegem binele în locul răului. Busola morală se suprapune peste busola spirituală, care dă direcția din interiorul sinelui superior, orientată de relația transcendentă.

Puteți pune la lucru cunoașterea inimii propriului copil și să-l ajutați să-și dezvolte propria busolă spirituală pentru a naviga în mai toate situațiile din viață. Sarcina dumneavoastră e să-i oferiți limbajul în care să vorbească despre această călăuză interioară. Ajutați-l să exerseze folosirea busolei sale

interioare în acțiunile cotidiene, așa încât să înțeleagă că o are la dispoziție și se poate baza pe ea.

„Nu vrei să mergi la petrecerea vărului tău pentru că s-ar putea să fie plictisitoare. Ce-ți spune busola ta spirituală naturală despre obligațiile familiale?“

„Pot să înțeleg că te-ai supărat pe gașca de fete pentru că ți-au bârfit hainele. Ce spune busola ta spirituală despre bârfă, sau, la fel, despre genul ăsta de discuții referitoare la haine? Ești capabilă de un „fiecare cu treaba lui“, să accepți că fiecare are propriul fel de a fi și propria cale?“

„Ai făcut mai mult decât suficient ca să te asiguri că noua fată se simte bine primită. Busola ta spirituală te-a îndreptat cu siguranță într-o direcție frumoasă.“

Copiii manifestă adesea o busolă spirituală mai sensibilă decât ne-am aștepta, ce dă posibilitatea fiecărui micuț să perceapă ipocrizia adulților sau prejudecata și să acționeze în funcție de ce-i spune.

Celine, o mamă de puțin peste treizeci de ani, tăiase legăturile cu biserica sa din copilărie și cu religia în general după experiența dureroasă provocată de faptul că, atunci când fusese adolescentă, rămăsese însărcinată și până la urmă divorțase de tatăl fiicei sale. Însă ea o ducea pe fiica sa de șase ani la o școală catolică deoarece copilului îi plăcea să meargă la biserică împreună cu bunica, destul de credincioasă. Celine se temea că Rya va fi „spălată pe creier“ de prejudecata și ipocrizia căreia îi căzuse victimă ea, însă tăcea întrucât istoria sa personală era complicată. Într-o zi, Rya a venit de la școală extrem de îngrijorată, dar nu i-a zis mamei ce o afecta. „Însă dintr-odată a spus: «Mama, ca să știi, nu cred că o să ajungi în iad. Și nu cred nici că o să ajung nici eu.» M-am uitat la ea și am

zis: «Da, bine. Dar de ce spui asta?»

Rya a replicat: «Azi la școală, au zis că e rău să fii divorțat pentru că rupi legăturile pe care ai promis că le stabilești. Ne-au învățat că divorțații ajung în iad. Însă eu nu cred că-i adevărat».“.

Cele mai grave temeri ale lui Celine în legătură cu abuzul doctrinei religioase s-au confirmat, însă ea a fost însuflețită de răspunsul fetiței sale de șase ani. Rya își cunoștea adevărul spiritual, și simultan putea încorpora biserica drept o parte a legăturii sale de iubire cu bunica sa. Copiii te pot surprinde. Dacă vă veți ajuta copilul să-și citească viața interioară ca pe o busolă, îl veți îndrepta spre valori spirituale naturale. O busolă spirituală și un limbaj în care să vorbească despre ea ajută copiii și atunci când se confruntă cu dificultăți sociale. Școala e grea pentru cei mici, iar busola lor interioară poate deveni o unealtă intuitivă pregătită pentru navigația în ape agitate.

Dincolo de faptul că e o unealtă de navigație, busola spirituală a copilului dumneavoastră e sinteza valorilor sale esențiale, ce se exprimă sub forma unei ghidări interioare. Terenul social și emoțional al copilăriei e plin de momente dificile, când copiii se pot pierde lesne în vârtejul emoțiilor și impulsurilor. Copiii se iau unul de celălalt, își rănesc reciproc sentimentele, sunt partizani. Se simt rușinați, furioși, inadaptați, excluși, speriați și confuzi — adesea de propriile sentimente. Mai ales când sunt foarte mici, sunteți poate lângă ei din când în când pentru a-i ajuta să ia direcția corectă și să-și utilizeze cunoașterea inimii și valorile spirituale când e să discearnă. Însă nu veți fi mereu instrumentul principal de navigație, și nici nu trebuie. Dacă învață să-și acceseze busola interioară ei înșiși, vor ajunge să o folosească reflexiv. Pe măsură ce se apropie de adolescență, iar provocările devin din ce în ce mai complexe, chiar dacă aceasta înseamnă că sunt

împinși să exploreze un teritoriu necunoscut, ei vor fi pregătiți să exploateze în profunzime resursele interioare pentru a se orienta, echipați fiind să-și găsească propriile puncte cardinale.

2. ***Copiii sunt construiți să considere familia sacră și drept un sprijin***

Allison era printre jumătatea de duzină de mame strânsă la o reuniune a părinților copiilor de la grădiniță la care am participat și eu. Își povesteau una altora despre copii și familie, iar conversația a virat către efectul de magnet pe care copiii îl au în cadrul familiei, pe care o unesc. Unele descriau felul în care nașterea copilului i-a adus mai aproape pe membrii familiei extinse. În cazul lui Allison, fiul său, Peter, ajutase la vindecarea rupturii dintre Allison și tatăl său, la peste două decenii de la moarte.

Peter, care avea patru ani, era fascinat de o fotografie a tatălui acesteia, care murise cu peste douăzeci de ani în urmă, cu multă vreme înainte ca el să se nască, fotografie pe care Alison o ținea pe măsuța sa de toaletă. Era o poză făcută în anii 1980 pe plajă, când ea avea cam zece ani. Peter se oprea adesea în fața fotografiei, studiind-o dintr-adins.

Într-o zi, Peter a întrebat: „Cum era el? Era ca tine?“ În zilele care au urmat a pus zeci de întrebări. Acestea erau mai dificile pentru Allison, deoarece la maturitate se îndepărtase de tatăl său. Într-o dimineață, pe când Allison îl pregătea pentru grădiniță, Peter a întrebat: „Ce făcea bunicul cu zmeul?“

Allison rămase nedumerită. „Cu zmeul?“, a întrebat ea.

„Da, e un zmeu în poza cu bunicul din camera ta“.

Au privit împreună la fotografie. Și bineînțeles, în planul îndepărtat al fotografiei exista imaginea unui zmeu înălțat deasupra plajei. Văzându-l, Allison și-a amintit că ea și tatăl său înălțaseră un zmeu în acea zi, înainte cu treizeci de ani. Apetitul lui Peter de a cunoaște tot despre bunicul său i-a revigorat lui

Allison conexiunea cu tatăl, făcând-o să-l ducă pe Peter la mormântul acestuia. Era prima sa vizită după toți acești ani.

Curiozitatea naturală a lui Peter și dorința sa de a-și cunoaște bunicul afectau o perioadă din trecutul mamei care se ștergea din memorie, pe care o infuza cu o nouă culoare, cu o nouă viață și cu spiritul bunicului. Că bunicul acela, ca mulți alții, murise cu ani în urmă nu era relevant. Peter știa că decedase, dar voia să i se depene povestea acestui bunic jucăuș, ce înălța zmeie și fusese amator de plajă, făcându-i simțită prezența în casă și în familie. Busola spirituală a lui Peter îl condusese către ce conta mai mult. Îl dorea pe bunic în viața sa. De asemenea, într-un anumit sens, era remediul necesar pentru ruptura din trama familială. Câmpul iubirii a fost reîntregit, Peter reparând ceea ce Allison nu reușise.

Copiii mici sunt atrași în mod natural de caracterul special al familiei. Să ne amintim de cercetările potrivit cărora copiii mici își tratează părinții ca pe niște ființe omnisciente, iubitoare și protectoare. Încrederea copilului în ceea ce zicem și facem e completă. Ei ne ilustrează în nenumărate feluri ceea ce psihologii descriu drept „primat al familiei“, rol al familiei în definirea contextului dezvoltării copilului. Câmpul iubirii e baza pentru ceea ce eu numesc „primatul spiritual al familiei“, contextul definitoriu pentru dezvoltarea spirituală a copilului și a valorilor sale.

Câmpul nu doar că-i educă pe copii în familia de aici și acum, dar îi și conectează cu prezența iubitoare și conexiunea transcendentă, generație după generație. Pe măsură ce copiii își dezvoltă limbajul și cogniția, ei poartă mai departe conexiunea, în mințile și inimile lor.

Liam avea zece ani când bunica Joan a murit. Ea locuise în vecinătate, și de când se născuse, avusese o relație foarte apropiată și plină de veselie cu ea. Îl lua de la școală mai multe

zile pe săptămână. Împreună făceau prăjituri și se duceau la muzeele pentru copii, la acvariu și la piscină. Când Liam a început să aibă teme, bunica Joan îl ajuta. În vacanțele familiei, cei doi se plimbau în pădure sau pe malul apei. Aproape toate evenimentele importante o includeau pe bunica Joan.

La peste doi ani de la moarte, rămăsese o prezență iubitoare pentru el. Mi-a mărturisit că uneori el stătea și se gândea la ea, mai ales când avea zile proaste. Își amintea cum, într-o astfel de zi, „mă gândeam pur și simplu la bunica, și aceasta m-a făcut să mă gândesc la faptul că mă gândesc la bunica și la cât de mult o iubesc. Sunt atâtea din ea pe care îmi doresc să le mai fi avut! Uneori, dacă sunt singur, mă gândesc la ea. Îi vorbesc. E ca o rugăciune și un fel de conversație. Ajută“. „Uneori cer ajutor“, spune Liam. „Dacă îmi e greu să învăț ceva sau am probleme la un test, îi cer ajutorul, ca să pot răzbi — nu în lucruri grele, ci în lucruri simple. Cel mai frecvent mi-e alături. Îi cer bunicii să mă ajute. Îmi e de folos.“

Această relație cu familia, izvorâtă din profunzimile spiritului, e una din înzestrările esențiale ale spiritualității naturale a copiilor. Ei extrag lecții de viață nu doar de pe urma punctelor forte, ci și a slăbiciunilor și eșecurilor diferiților membri ai familiei. Poate că nu păstrează amintiri puternice, precum Liam. Pentru Peter, fotografia bunicului a fost un impuls suficient. Un prieten mi-a relatat cum povestirile despre mama sa, imigrantă, ce se chinuia să învețe engleză, au impresionat-o pe fiica sa de șase ani, o cititoare împătimită, care își dădu astfel seama de mândria bunicii pentru dragostea de cărți a nepoatei. Copiii își găsesc propriile sensuri și valori în trăirile spirituale ce țin de familie, adesea în pofida relațiilor familiale complicate. Mătușa sau unchiul care au rezistat așteptărilor altora din familie pentru a-și îndeplini propriile visuri, membrii dificili sau complicați, cei comici, scandaloși

sau aventuroși: copilul vrea să-i cunoască, fie și numai prin intermediul poveștilor despre ei, și vrea să știe dacă puterea și dimensiunile câmpului iubirii sunt destul de mari pentru a-i cuprinde pe toți.

Copilul are un adevărat apetit de a-și cunoaște toate rudele, în viață sau decedate. Sentimentul natural al familiei. Simțul natural al legăturilor familiale cu rudele care nu mai sunt în viață e încurajat de cultura majorității țărilor din lume, adesea luând forma venerației strămoșilor, rugăciunii, ofrandelor sau respectului. Multe culturi și tradiții religioase au ceremonii care recunosc rolul crucial în viața noastră al relației cu strămoșii. În cultura mexicană există astfel Ziua Morților. Altarele și ofrandele pentru strămoși sunt frecvente în China și în alte părți ale Asiei. În tradiția evreiască, rugăciunea de doliu kaddish e recitată în fiecare zi de sabat pentru a-i comemora pe cei dragi care nu mai sunt și în același timp pentru a celebra viața. La nunți, la ceremoniile în care se dă nume copilului, la botezuri și alte evenimente legate de ciclul vieții evocăm amintirea celor răposați. Îi readucem la momentele sacre prin intermediul ritualului și simbolismului pentru a sfinți momentul și a le păstra prezența vie în câmpul iubirii, în istoria familiei.

Dacă sărbătorim deschis sau în privat, această „sanctificare a familiei“[76], după cum îi spun cercetătorii Annette Mahoney și Ken Pargament, reflectă o trăsătură a familiei care are o valoare durabilă pentru copiii noștri. Cercetările ample ale lui Mahoney și Pargament au investigat tiparele de angajament spiritual și efectele lor. Folosind sondaje și interviuri cu familiile care se autodefineau drept religioase și cu familiile spirituale dar nereligioase, au evidențiat la ambele grupuri că atunci când ne percepem familia drept sacră suntem (1) mai dedicați, loiali și depunem eforturi mai mari în cadrul relațiilor;

(2) mai iertători și mai recunoscători cu membrii familiei ca indivizi; și (3) vedem travaliul cotidian de fiice, fii, părinți și soți ca pe o oportunitate de dezvoltare spirituală.

Cum anume „sanctificăm“ familia pentru a consolida această trăire a copiilor noștri? Nu o facem ținând predici copilului despre cum trebuie să fii un om bun. O facem creând momente în viața de zi cu zi în care atenția să se îndrepte spre calități precum dedicația, iertarea, reziliența și loialitatea, toate cuprinse în câmpul iubirii. Poate fi o discuție de familie de două minute în parc, la o plimbare pe plajă, în timpul micului dejun, sau cu ocazia unei convorbiri pe Skype cu cei dragi de departe. Putem să ne strângem în jurul unui membru al familiei care se simte rău și să ne exprimăm în cuvinte dragostea și sprijinul: *Hai să ne adunăm lângă Jeffrey și să-l încurajăm, pentru că a avut o zi grea din cauza extemporalului la matematică, iar familia dorește ca el să simtă dragoste totală!* Ne definim valorile spirituale ale familiei, spunând *asta contează mult pentru noi; contezi mult pentru noi.*

Amintiți de strămoși. Copiii jinduiesc să știe: *„Ce ar crede despre mine?“*

> „Bunicul Louie ar fi apreciat măiestria de care dai dovadă în proiectul tău. Ar fi atât de mândru de tine!“

> „Mama Mac asculta întotdeauna păsările și vorbea plantelor ei — râdeam de asta, dar râdea și ea întotdeauna. Ar zâmbi dacă te-ar vedea în grădină acum.“

Aceste ritualuri ad hoc și recunoașterea *en famille* înseamnă foarte mult pentru copil. Nu doar ca o îmbrățișare personală de către familie, dar și ca o celebrare a familiei însăși. Fie că o faceți cu un ospăț familial, cu mâinile unite în jurul mesei într-o rugăciune, sau în videoconferința săptămânală, copilul simte

dragostea întru totul pozitivă care constituie familia. Sanctificarea noastră intenționată a familiei întărește primatul său spiritual și alimentează nucleul cel mai profund al ființei copilului.

Împrejurările pot destrăma familiile și câmpul iubirii. Divorț, moarte, pierdere, traumă: rana poate părea ireparabilă. Însă familiile se pot reconfigura în mod deliberat și pot folosi intenția sacră pentru a resfinți și repara câmpul iubirii. Încă și mai important, aceasta înseamnă că familiile pot rămâne „împreună“ sau întregi spiritualmente chiar în absența fizică a cuiva, din orice cauză. Experiența transcendentă a unui bine superior, conștientizarea superioară încarnată în familie, întărește și ea relația biunivocă a copilului cu un univers iubitor. Mult prea des coalizăm eforturile familiei în vederea unor chestiuni externe și relativ neimportante — organizăm activități care ne ocupă, cumpărăm fiecăruia noi haine și obiecte pentru vacanță, sau, ca adulți, alocăm în multe feluri bani și alte resurse. E nevoie doar de câteva minute pe zi pentru a ne celebra familia și pe membrii săi și pentru a face câmpul iubirii o realitate pe care copiii noștri să o simtă.

3. ***Comunitatea spirituală oferă copilului o familie mai mare de spirite înrudite***

Dincolo de fundația solidă a familiei, o comunitate spirituală oferă copilului dumneavoastră oamenii și locurile care să cultive aceste valori profunde. Se presupune adesea că ideea unei comunități spirituale deschise și afectuoase e cea a unei comunități religioase. O comunitate religioasă care e deschisă și iubitoare poate constitui un cămin spiritual pentru copilul dumneavoastră, după cum vom vedea imediat, însă nu e nicicum singurul loc unde copilul își poate cultiva spațiul sacru din interior și unde poate să stabilească legături spirituale. Un grup care să ofere sprijin emoțional, valori și o experiență

comune se poate înfiripa în mod natural în jurul unei familii extrem de afectuoase din vecini sau a unui lider inspirat al oricărei organizații sau grup. Poate fi grupul strâns unit al celor ce locuiesc pe o fundătură sau al vecinilor dintr-un cartier unde adulților chiar le pasă unul de celălalt și o demonstrează; o familie extinsă care include prietenii intimi cu care creați tradiții, celebrați poate evenimente speciale sau sărbători; un grup de tineri, dintr-un program de voluntariat sau de alte persoane cu interese speciale, unde copilul dumneavoastră se simte parte a „ceva mai vast“, se simte acceptat și apreciat fără rezerve.

Sporturile pot fi pentru copii o experiență naturală care să angreneze mintea, corpul și spiritul, pline de pasiune și scop. Sporturile de echipă fac apel la valorile înnăscute copiilor: de dăruire altruistă, ale activității colective, ritualului, jocului și scopului superior. Ei savurează ritmul și solicitările antrenamentelor și ale sportului însuși, se străduiesc să obțină cele mai bune rezultate de care sunt capabili, se sacrifică pentru a-și ajuta coechipierii, și țintesc spre un scop și bine comun. Sportul și încurajările antrenorilor și părinților de pe margine, munca în echipă, câștigul ba chiar și pierderea, calitățile sportive sau „câtă inimă pun“ copiii: suma tuturor acestora contează drept ceva superior simplei performanțe fizice. E adesea un efort dincolo de ce pot către o conexiune transcendentă cu colegii în vederea unui scop superior, mai înalt. Dacă realizează sau nu că sentimentul unității vine din interior, ei se conectează, esențialmente, prin intermediul facultății transcendente. Spiritul de echipă e realmente o expresie spirituală, și, în felul lor, îi animă, fortifică și le poate oferi un colac de salvare în circumstanțe dificile.

Pentru copii, natura este comunitatea spirituală originară, cea mai fundamentală și stabilă. Bobby Lake-Thom, un autor și

vraci amerindian, scrie că sistemul de spiritualitate al indienilor americani[77] „e unul care presupune constant o legătură cu matricea pământului“. Mituri specifice abordează cele patru stadii esențiale ale vieții (nașterea, pubertatea, căutarea unei viziuni și moartea), presărate cu o varietate de ritualuri și ceremonii cotidiene. Perceperea de către copii a acestor rituri de trecere, ca și a ritualului cotidian, au un efect atât de profund, explică Lake-Thom, deoarece furnizează „o oportunitate de a sintetiza conștientul și inconștientul, logicul și intuitivul, masculinul și femininul, ca și fizicul și spiritualul“. Aceste aspecte diferite ale sinelui nostru spiritual se îngemănează în cadrul ceremoniilor, ca forme trăite, puse în scenă, ale transcendenței.

Fie că lucrurile se petrec pe terenul de sport, la biserică sau într-un templu, la centrul comunitar sau pe strada pe care locuiți, comunitatea spirituală oferă copilului dumneavoastră locul și oamenii cu care să alcătuiască un câmp al iubirii. În comunitatea spirituală, toate cele trei tipuri de relație transcendentă sunt puternice și prezente: relații de dragoste necondiționată, relații cu puterea superioară și interacțiunea copilului cu sinele superior.

Această adoptare în comun a valorilor deschide în copilărie drumuri spirituale care vor rămâne permanent o cale către zestrea pe care o dobândește de mic. O lume comună, unde îmbrățișăm, celebrăm și ajungem să ne bazăm pe cunoașterea inimii pregătește copilul pentru viață. Mintea și inima sunt conectate. Spiritualitatea naturală e racordată la restul vieții, care e mult îmbunătățită — mai plină de bucurie și uimire, dragoste și scop.

Cum arată o comunitate spirituală? Din tabere până la sanctuare, aceste comunități spirituale creează oportunități benefice copiilor noștri: companioni din altă generație, suport,

amintirea celor răposați, timp pentru reflecție liniștită, ritual, cântec, prietenie și alte familii care se implică spiritual. Comunitatea spirituală contribuie la câmpul iubirii, e o familie extinsă aleasă, cu aceleași valori spirituale, vă celebrează pentru spiritul de care dați dovadă, iar în momentele dificile vă încurajează sau se roagă pentru dumneavoastră. Împreună cântăm, ne jucăm, ne rugăm, învățăm și avem grijă unul de celălalt. Ne exprimăm umanitatea comună în donații de alimente sau haine, în proiecte comunitare, în spectacole și lavaje auto în folosul comunității, mese sau vizitând pe bătrâni ori pe membrii comunității imobilizați la domiciliu. Comunitatea spirituală se dedică stării de bine a tuturor, îi cuprinde pe toți necondiționat, îi prețuiește pentru ființa interioară și îi include pe toți indiferent de meritul exterior.

Copiii adoră toate astea. Ei sunt atrași în mod natural de experiența senzorială a ritualului și ceremoniei; istoriile, miturile și simbolisticele spirituale; și poate chiar senzațiile produse de obiectele și veșmintele ceremoniale. Comunitățile religioase sunt foarte atrăgătoare pentru copii deoarece își construiesc dimensiunea spirituală de multă vreme și cu succes.

Curiozitatea naturală a copiilor și magnetismul pe care îl exercită asupra lor ritualul religios și comunitatea pot fi descurajante pentru părinții care au avut o experiență negativă sau nicio experiență religioasă când creșteau sau ca adulți. Poate sunteți îngrijorați chiar că, din cauza deschiderii manifestate de copii, a receptivității lor, li se pot inculca dogme sau prejudecăți — mentalitatea „Dumnezeul meu e mai bun ca al tău“. E aici ceva ce se cere remarcat: diversitatea care există între comunitățile religioase, de la religiile teiste tradiționale, la congregațiile umaniste. Nu trebuie să vă opriți asupra vreuneia care intră cu dumneavoastră în vreun conflict ideologic sau de practică. Căutarea uneia care se potrivește este ocazia perfectă

de a purta conversații adânci cu copilul dumneavoastră, pe care nu le-ați fi avut altminteri. Care sunt valorile esențiale care contează cel mai mult pentru dumneavoastră? Ce servicii și activități ați investiga la comunități religioase diferite pentru a vedea dacă respectivele valori sunt exprimate și trăite acolo? Puteți să vă învățați copilul să distingă între mesajul valoros (dragoste, acceptare și relația cu Dumnezeu sau universul) și mesagerul imperfect. Spuneți-i cum putem identifica liderul sau comunitatea spirituală autentică folosind trăsăturile iubirii, ale acceptării și după contribuția adusă. Trăgând linia: cum transformă respectiva comunitate câmpul iubirii într-unul mai puternic și mai vast?

Oricare v-ar fi reticențele, intrarea într-o comunitate spirituală sau chiar căutarea uneia care să pară a se potrivi familiei prezintă oportunități de dezvoltare interioară și un sentiment al conexiunii, atât de importante pentru copii. Putem să le întemeiem pe valorile spirituale naturale pe care le dorim să-i călăuzească, să-i încurajeze să-și dezvolte propria busolă internă și să le sprijine dorința de a găsi un loc sau un grup de oameni despre care simt că au acea calitate spirituală.

Fiecare poate să se joace sau să se roage de unul singur, ceea ce, de asemenea, are sens și furnizează un sprijin. Însă a-ți auzi vocea rezonând într-un cor de voci, a te simți transportat sau înălțat, inspirat, calmat sau vindecat împreună cu și datorită celor cărora le pasă de dumneavoastră: acesta e darul unic al comunității spirituale. „Gestul de aprobare“ colectivă și punerea în slujba unui scop superior investesc astfel de momente sau practici cu sensul lor special. Copilul dumneavoastră poate găsi asta în focul ritual organizat în tabăra de vară, la o masă comună săptămânală în familie sau în comunitate, sau în scandările rituale ale echipei strânse în cerc înainte de meci.

Când eram copil, comunitatea spirituală a familiei mele era cea a unui templu din Des Moines. Încă îmi aduc aminte cum, la șase ani, eram nerăbdătoare să merg vineri seara la templu cu bunicii. Atât străbunicii mei din partea tatălui, cât și cei din partea mamei erau colonișți evrei care s-au instalat în Midwest, făcând parte din prima comunitate evreiască din regiune și din generația care a construit templul la care mergeam. Era templul unde ambii mei părinți au primit confirmarea, ca și mătușile, unchii și verii. Era templul unde se căsătoriseră părinții mei și în care mi-au dat nume. Mă simțeam acolo ca acasă. Era o mică sinagogă dintr-o comunitate evreiască mică și călduroasă, constituind o extensie naturală și cu ecouri profunde a câmpului iubirii. Îmi aduc aminte cu o claritate fotografică de un moment de pe când aveam șase ani. Se oficia ceremonia de Sabat, iar eu stăteam pe una din bănci, flancată de toți cei patru bunici. La un moment dat, am privit în sus și i-am văzut pe toți patru aplecându-se asupra mea și zâmbindu-mi. Cantorul cânta cu o emoție adâncă, iar eu am fost atât de profund mișcată de conexiunea sufletească prin intermediul minții și spiritului, că am țipat. Bunicii și comunitatea Templului B'nai Jershurun: ei erau păstrătorii iudaismului pentru mine. Religia poate fi sacră; ea îl poate adăposti.

4. Multilingvismul spiritual e pașaportul copilului dumneavoastră

Dacă primele trei puteri — busola spirituală, dedicația față de familie și comunitatea spirituală ca sursă de iubire fortifiantă — sunt indispensabile pentru parcursul în viață al copiilor, multilingvismul spiritual e pașaportul lor. Posesia propriei spiritualități și sentimentul comunității, oricare ar fi ele, sunt importante pentru copil. Însă vă doriți ca propriul copil să vadă sacrul din ceilalți. Multilingvismul spiritual ne oferă posibilitatea de a traversa frontierele cu care suntem

obișnuiți și de a îmbrățișa esența spiritualității, care ni se prezintă sub multiple narațiuni culturale.

Copiii ajung să înțeleagă că în diversitatea tradițiilor spirituale se găsesc teme comune și că adesea există idei și rituri paralele: ritmul anotimpurilor, nașterea unui copil, ceremoniile de consacrare sau ritualurile din jurul morții și doliului. Posesia propriei orientări spirituale sau religioase, acompaniată de capacitatea de a pleca urechea și de a-i înțelege pe ceilalți, nu doar că ușurează interacțiunea cu alți oameni, dar și îmbunătățește propriul acces la experiența sacră, punându-vă la dispoziție aceste conexiuni interioare universale oriunde ați fi. Un copil ce stăpânește limba „multiplelor nume, multiplelor chipuri“ din practicile spirituale va avea interacțiuni mai bogate în sens cu oameni din diversa noastră cultură globală.

„Cea mai mare greșeală pe care o fac oamenii când încep abordeze perspective nefamiliare e să recurgă îndată la comparații între familiar și nefamiliar“[78], scrie autorul și teologul feminist budist, Rita Gross. „Puterea punctului de vedere comparativ provine nu din efectuarea unor comparații pozitive sau negative; mai degrabă provine din înțelegerea clară a fiecărei perspective luate în sine. Cu alte cuvinte, accedem la o înțelegere mai profundă a propriei perspective înțelegând cum alții își înțeleg perspectiva lor“.

În copilărie, spiritualitatea naturală a inimii se atașează foarte repede de nume, povești și reguli cu care copilul ia contact în viața de zi cu zi. Începând chiar de la patru ani și neîndoielnic pe la șapte ani, copiii absorb limbajul și schemele de gândire ce sunt folosite să exprime spiritualitatea în familia sau comunitatea lor spirituală. Cercetarea demonstrează că, pentru copii, astfel de nume capătă prioritate ca fiind „mai reale“ spiritual. O echipă de psihologi de la Harvard condusă de

profesorul Mahzarin Banaji a investigat dacă la copiii mici există deja percepția numelor puterii superioare ca ținând de propriul grup sau nu — *Dumnezeul meu e mai bun decât al tău.* Pe baza unor experimente controlate, echipa a descoperit că de la șase ani chiar[79], copiii vor considera pe „Dumnezeu“, așa cum e numit el în propria credință religioasă, ca depășind în cunoaștere pe „Dumnezeu“, așa cum e el numit de o credință nefamiliară, dintr-un colț îndepărtat al globului. Indiferent ce am crede despre religie, dorim să ne asigurăm de deschiderea copiilor la prezența spirituală din toți oamenii. Vă doriți ca propriul copil să fie cât mai receptiv la spiritualitate. Ca părinți, vrem să acționăm din timp, deliberat și rapid. Nu ne dorim ca vreun copil să-și dezvolte o superioritate tribală, care nu are nimic de a face cu căile limpezi și deschise ale spiritualității naturale. Competiția teologică e o formă greșită de socializare accidentală, care în ultimă instanță distorsionează accesul la dragostea transcendentă.

Primele forme mentale pe care le ia spiritualitatea naturală a copilului face imperativ — a se citi *urgent* — ca propriii copii să devină, în esență, multiculturali și poligloți din punct de vedere spiritual de la o vârstă fragedă, dacă ne dorim cu adevărat să respecte și să aprecieze spiritualitatea naturală a altor oameni și culturi. Această perspectivă unde găsim „multe chipuri, multe nume“ e opusul șovinismului religios și al tuturor celorlalte „ism-uri. Oferiți copilului dumneavoastră posibilitatea de a cunoaște religia altor familii și oameni. Ca ambasadori, oferiți-i ocazia de a simți transcendența în multe locuri și în multe feluri.

Cu ceva vreme înainte de grădiniță, și cu certitudine în momentul în care merg la școală, copiii sunt împinși să învețe despre exprimarea spirituală, iar ei sunt înfometați de cunoaștere. Treceți pe lângă orice clădire religioasă — moschee,

templu, biserică, catedrală sau colibă a spiritelor — și copilul va deveni curios și va dori să intre să o exploreze. Văd o clădire religioasă construită pentru rugăciune, contemplare sau viața spirituală a comunității, și vor să vadă și ei cum e. Sunt deja mici ființe universale. Explicați-le că Dumnezeu și spiritualitatea au multe chipuri, variind în funcție de percepția oamenilor. Explicați-le și că toți oamenii cu o natură autentic spirituală și iubitoare au în comun un simț fundamental al binelui, ce se manifestă în felul în care îi văd pe ceilalți și lumea în care trăim împreună. Copilul dumneavoastră e pregătit să înțeleagă alte credințe, tradiții și culturi. Vorbiți-le cu interes despre alte religii, împărtășiți-le ce știți, învățați mai departe împreună și vedeți în ce alte tradiții religioase vi s-ar putea exprima spiritualitatea naturală. Conversând împreună, veți oferi limbajul cu ajutorul căruia se poate vorbi despre alte forme de spiritualitate și, de asemenea, cuvintele pentru a discuta propriile opțiuni și puncte de vedere.

Jane (cea care, așa cum am văzut mai sus, și-a povestit epifania ce a avut-o la șase ani, în care mergea cu Dumnezeu prin iarbă) crescuse într-o minusculă localitate agricolă, de o sută de persoane, și frecventase mica biserică a comunității ca și școala de duminică în mai toate duminicile. Acolo, relata ea, „am fost pătrunsă de un sentiment al unui Dumnezeu infinit și iubitor — nu de o dogmă, ci doar de o credință într-o ființă divină atotputernică, a cărei prezență făcea universul fundamental bun.“ Mediul religios deschis și iubitor „mi-a schimbat pentru totdeauna perspectiva pe care o am asupra spiritualității și mi-a dat încrederea să aflu că legătura noastră cu universul sau cu Dumnezeu, sau orice altceva definim drept energie unificatoare, e una extrem de personală, și nu trebuie să fie limitată de vreo regulă sectară“, a declarat Jane. „Am mulțumit pentru asta de nenumărate ori, deoarece am crezut că

mă ajuta să rămân deschisă pentru a cunoaște toate religiile — inclusiv budismul la care se va converti peste treizeci de ani soțul meu de atunci, un fost catolic. Totodată, aceasta mi-a dat speranță în momentele în care mă simțeam înstrăinată de orice religie.“

Multilingvismul spiritual nu înseamnă doar acceptarea altora. De asemenea, ne dezvoltăm ca ființe spirituale, mai capabili de a ne trăi pe deplin experiențele omenești. Rolland, un tânăr de aproape treizeci de ani, mi-a povestit cum bunica sa a fost răpusă rapid de o maladie atunci când el avea opt ani. Ea locuia în India, patria sa, și, spre deosebire de familia lui Rolland din Statele Unite, care era baptistă, ea era hindusă, lucru de care a auzit pentru prima dată atunci când părinții săi discutau despre organizarea funeraliilor. Bunica sa fusese extrem de iubită, și, simțind ecoul pe care pierderea l-a avut în familie, și-a dat seama că pentru prima dată reflecta la aspecte ale educației sale religioase la care nu se mai gândise: cum era explicată moartea în comunitatea baptistă, ca și la viziunile altor religii asupra vieții, morții și vieții de apoi. Faptul că a aflat mai multe despre hinduismul bunicii l-a inspirat pe Rolland să simtă și să cunoască transcendența pe calea practicilor spirituale ale bunicii.

Când copiii cresc, ei percep din ce în ce mai mult din lume — evenimente, dezbateri sau conflicte, în lume sau acasă — un fundament dat de respectul și conștientizarea temelor spirituale universale îi va ajuta să nu vadă în ceilalți oameni o alteritate distantă sau inerent rea din cauza expresiilor religioase sau spirituale diferite. Fluența în mai multe limbi spirituale poate aprofunda și întări permanent capacitatea lor de a cunoaște cu inima, inclusiv cea de a vedea transcendența la oamenii care arată și se roagă diferit.

Multe școli abordează multilingvismul spiritual ca parte a

curriculumului de educație globală, multiculturală. Foote School, o școală progresistă și diversă cultural din New Heaven, Connecticut, își trimite elevii din clasa a șasea într-o serie de deplasări în care să studieze religiile lumii. Programul face parte din curriculumul disciplinelor umaniste, construit pentru ca elevii să aibă experiențele care să-i ajute să fie cetățeni globali într-o lume diversă. Am fost invitată să acompaniez clasa într-o deplasare care s-a focalizat pe tradițiile abrahamice ale iudaismului, creștinismului și islamului.

Pentru a ajunge să cunoască respectivele religii ceva mai mult decât învățaseră în clasă, elevii au fost duși la cele mai importante lăcașe de cult din orașul New York: St. John the Divine, cea mai mare catedrală din Statele Unite, templul Emanu-El, îndeobște considerat ca fiind sinagoga reformată cea mai spectaculoasă din punct de vedere arhitectonic; și moscheea Centrului Cultural Islamic, unde își are casa spirituală comunitatea musulmană din oraș, toate cele trei lăcașe primind nenumărați vizitatori din toată lumea în fiecare an. Fiecare clădire e uimitoare, excepțională și vastă.

De la uriașa catedrală la uriașa sinagogă și la uriașa moschee, copiii și-au răsucit capul în sus și împrejur, iar un cor universal de „Uau!“ s-a făcut auzit în fiecare sanctuar. La fiecare oprire, ghidul care acompania elevii și clerul ce ne-a întâmpinat a evidențiat elementele de arhitectură importante care reflectă aspecte ale fundamentelor spirituale proprii fiecărei credințe. La St. John, crucifixul și vitraliile ilustrează rădăcinile biblice ale creștinismului. La templul Emanu-El, rulourile manuscrise vechi ale Torei făceau vizibile elevilor expresia durabilă a unei istorii spirituale și a unui popor străvechi. Iar la moschee, marea de oameni care se închinau la rugăciunea de amiază amintea cu intensitate devoțiunea spirituală încarnată în fiecare și în multitudinea celor care s-au

adunat.

În diferite momente ale excursiei, copiii, aproape adolescenți, au întrebat clerul despre diferitele rugăciuni, ritualuri și simboluri. Au ascultat cu atenție, absorbind trăsăturile distinctive și pe cele comune ale diferitelor credințe. Întrebările și comentariile lor reflectau capacitatea de reflecție în dezvoltare și dorința iscoditoare de a se conecta la o anumită practică dintr-un lăcaș de cult, folosindu-și propria cunoaștere a inimii. Într-una dintre activități, profesorul le-a cerut copiilor să deseneze într-un jurnal ceva din construcție care i-a impresionat pentru că avea o semnificație sau un sens personal. O fată de origine evreiască a desenat lumânările votive de la St. John the Divine. Un băiat care nu era evreu a desenat rulourile Torei din sanctuarul templului Emanu-El, iar un grup de aproape jumătate de duzină a stat atent și plin de respect pentru mult timp, desenând oamenii care se închinau la moschee.

Când stăteam afară și așteptam autobuzul, o profesoară supraveghetoare mi-a explicat că școala spera să-i facă pe copii să „respecte diferențele, însă, mai fundamental, să identifice punctele comune ale diferitelor religii“, a spus ea. „Dorim să se simtă cu adevărat ca acasă în toate cele trei spații, în loc să treacă pe lângă ele și să se întrebe ce se întâmplă înăuntru“. Judecând după entuziasmul elevilor, excursia chiar a reușit asta. La fel de important, așa cum se vădea din cum au răspuns când li s-a dat ca temă să deseneze, toți copiii au găsit ceva care să evoce un sens sau semnificație personală, iar mulți au găsit aceasta în lăcașuri de cult și contexte religioase pe care nu le cunoșteau anterior.

Nu e nevoie să așteptați o excursie școlară pentru a vă lărgi orizonturile copilului. Puteți să mergeți împreună în astfel de plimbări, să vizitați lăcașuri de cult pe care să le explorați cu

respect, sau să căutați surse online de informație și comentarii, ori tururi virtuale ale siturilor religioase istorice sau ale comunităților spirituale de pe mapamond. Puteți să vă încurajați copilul să asculte cu inima înțelepciunea conținută în religiile de pe mapamond, ca și în cele de pe propriul parcurs spiritual.

Nu puteți cumpăra momente de iluminare transcendentă, însă le puteți face loc, sprijinind sentimentul copilului că în orice timp și în orice loc există o conexiune spirituală și că o pot găsi la oamenii de peste tot. *Posedați propria înțelepciune spirituală interioară datorită căreia puteți avea experiența înțelepciunii cuprinse în tradițiile din jurul nostru. Chiar dacă în familie există o tradiție puternică proprie, putem să învățăm lucruri diferite din alte tradiții spirituale. Toate sunt valoroase pentru propria înțelegere a spiritualității.*

Dacă sunteți deschiși la întrebări, ele vor apărea. Copilul înțelege mesajele pornind din exterior, încercând să le raporteze la experiențele inimii. Copilul e de asemenea un fin cercetător empiric al spiritului, realizând observații despre ce e în acord sau în dezacord între mesajele pe care i le dau familia, cultura și cunoașterea inimii. Uneori e vorba de chestiuni morale, altele sunt probleme cosmice-structurale de proporții, iar uneori se apleacă asupra a ceva din propria inimă.

Ei vă vor pune întrebări fundamentale: aud ceva — să zicem despre reîncarnare —, iar întrebările încep să iasă la suprafață: *Dacă te naști iepure, poți ca într-o viață ulterioară să devii om? Aș putea să mă reîncarnez într-un iepure?* Nu trebuie să fiți un expert în religiile lumii pentru a avea respectul cuvenit pentru întrebările copilului dumneavoastră, pentru a accepta conversația și a explora împreună lumea ideilor, fie că apelați la resurse online sau la perspectiva dumneavoastră sau a copilului. Puteți să întrebați: *Ce crezi? Ai avut vreodată*

senzația că s-ar putea să fi fost iepure? Cum așa? Lăsați curiozitatea copilului să anime explorarea. Dacă vă alăturați lui pentru a examina aceste chestiuni împreună, conferiți importanță descoperirilor pentru ambii.

Tăcerea e cel mai rău lucru pe care puteți să-l faceți dezvoltării spirituale a copilului dumneavoastră. Știința transmite mesajul implicit că experiențele transcendente și sentimentele copilului sunt „din alt registru“, nu „întru totul reale“, sau nu sunt destul de importante pentru a fi discutate în familie. Acesta poate fi efectul colateral accidental al faptului că părinții evită să-și pună probleme spirituale sau al amestecului cultural sau religios în cadrul familiei. Însă dacă spiritualitatea naturală nu mai are locul ei în casă, va fi o pierdere pentru copil. O adolescentă explica lucrurile astfel.

> Mama mea a fost crescută în religia hindusă. Mda, cumva — e ceea ce e de fapt. Însă a frecventat școala catolică, și crede în Iisus, așa că oficial e creștină. Tatăl meu a fost crescut în religia mozaică, dar nu îi respecta realmente preceptele când era mic. De aceea, pentru că nu aveau aceeași religie, suntem o familie care a renunțat la religie — suntem atei. Însă nu atei adevărați. Pur și simplu nu vorbim despre astea.

Această fată ce-și exprima extrem de clar ideile a continuat mărturisind ce sentiment de bucurie și înălțare a avut când a vizitat într-o excursie școlară o catedrală frumoasă, însă nu dispunea de niciun sistem de referință pentru a înțelege că sentimentele ei izvorau dintr-o sursă de spiritualitate interioară. Respingerea religiei de către părinții săi împiedicase recunoașterea spiritualității ca pe o facultate personală naturală de cunoaștere directă și de conectare la un univers mai vast. Multilingvismul spiritual se poate îmbina cu

cunoașterea directă, mult mai bine ca tăcerea, dacă un singur „limbaj“ religios nu se potrivește cu realitatea familiei dumneavoastră.

Indiferent de cât de încurcat sau nepregătit vă simțiți să abordați această conversație spirituală, va exista mereu o cale să o faceți. Într-o „căsătorie mixtă“ din punctul de vedere al religiei e mai puțin important *care* religie sau limbaj spiritual adoptați. Chestiunea esențială e să furnizați copilului dumneavoastră o cale pe care să exploreze spiritualitatea naturală. Nu trebuie nici măcar să aveți o atitudine definită față de propria spiritualitate. Trebuie doar să arătați că respectați căutarea și o sprijiniți. Multilingvismul spiritual scoate lucruri la iveală, face loc cunoașterii inimii și busolei spirituale interioare în comportamentul copilului. Acum e vremea, în primul deceniu de viață, să purtați conversația spirituală, după cum considerați mai bine, ca să fie puse problemele și să se poarte discuția. Ca învățăcei și ființe spirituale, copiii noștri trebuie să fie liberi, nu ținuți în loc de limitele limbajului și socializării.

5. Statutul de actor spiritual dă copiilor puterea de a crea o cultură a iubirii

Copiii noștri se lansează în fiecare zi în viața propriu-zisă. Ei se confruntă cu binele, răul și complicatul, din curtea casei, până la locul de joacă și cantina școlii. Când dau peste lipsă de respect, răutate sau egoism, copiii mici aleg adesea în mod reflex să fie buni și generoși, să dea o mână de ajutor și să facă un pas înainte, rostind cele ce trebuie atunci când văd pe cineva aflat la ananghie. În primul deceniu de viață, pe măsură ce înțeleg aspectele sociale de la școală și din propria viziune asupra lumii, ei devin mai conștienți de sine în ce privește propriile puteri de a acționa în lume. Câmpul iubirii nu e doar ceva preexistent, făcut să-i ajute; ei pot să-l creeze. Le-ați arătat

cum să procedeze în viața cotidiană și acasă, iar ei au puterea să-l creeze, să-l extindă, oriunde i-ar purta pașii.

Această conștientizare din ce în ce mai mare a caracterului de actor spiritual devine locul unde e exersată empatia cognitivă — ei aleg să înțeleagă o anumită situație din punctul de vedere al altuia și să răspundă cu înțelegere. Sub foarte multe aspecte, copiii sunt percepuți și tratați ca nefiind actori și neavând putere. Din multe puncte de vedere e adevărat: nu pot conduce mașini, nu au control asupra deciziilor familiei și nu te pot pune la respect uneori, atunci când te enervezi. Însă spiritualitatea e o poveste foarte diferită. Capacitatea de a acționa spiritual provine din interior și, indiferent de vârstă, copiii au ocazia în fiecare zi să efectueze alegeri ce le pun la lucru puterea de a face bine și care să le aprofundeze sentimentul controlului asupra propriilor alegeri.

Dacă ați văzut (și ascultat) vreodată un grup de copii de-a lungul unei zile de școală, știți că ei recunosc înșelătoria, răutatea și comportamentele colegilor care rănesc. „Ce răutate!“, strigă un copil ce joacă miuța atunci când vede la un altul cum șutează, plăcându-i să plaseze mingea unde nu poate fi ajunsă de un copil mai mic de statură. Lovirea mingii unde e imposibil de ajuns nu e tehnic neregulamentară, deoarece oferă puncte echipei celui ce lovește. Unii o vor justifica drept un simplu avantaj competițional — ghinion pentru alții, dar parte a jocului. Însă copiii recunosc cât rănește, în contextele unde nu e nevoie de el, un spirit de competiție nemoderat, agresiv. Cunoașterea minții spune că regulile sunt respectate; cunoașterea inimii spune că totuși nu-i corect. După cum știm din cercetările despre prevenirea hărțuirii, e foarte important a-i educa pe copii cu privire la cruzimea socială și a-i ajuta să-și recunoască puterea de a obiecta sau de a vorbi unui adult. Cu ajutorul unei busole interioare care indică acțiunea corectă, și

încurajați să-și pună încrederea în ea, copiii simt că au puterea de a acționa. Dacă poți să te aperi și să-i aperi și pe alții, ești de încredere.

Miuța nu-i doar un joc; de fapt nimic nu e. Și totuși, pe parcursul unei zile de școală, miuța ilustrează probabil cel mai bine alcătuirea societății noastre. E un joc de grup, cu reguli stabilite de jucători, și presupune competiția. Și totuși, ca orice moment al vieții adulte, e inerent social și, ca oricând în viață, valorile sunt cele care dictează cum jucăm. E în limitele literei regulilor, ca jucătorul agresiv și nemilos ce servește să trimită cu șutul său puternic mingea către un coleg mic de statură și plăpând? Desigur. E oare o lipsă de bunătate să exploatezi limitările fizice ale cuiva, ba chiar, pentru a cita copilul ce chibițează, e „al naibii“ să ai o satisfacție malițioasă la eșecul altcuiva? Ei bine, da, așa cred. Chestiunile spirituale există întotdeauna în paralel cu legile stabilite ad-hoc de grupurile noastre. Copilul de clasa a șasea știe că întotdeauna se desfășoară două jocuri, iar jocul „corect“ trebuie să se supună ambelor legi: literei și spiritului.

Știm că modul în care procedează copilul poate fi profund afectat și orientat de valorile spirituale. Ca părinți, trebuie să alegem dacă să cultivăm sau nu acele valori și să construim respectivul fundament în propriul copil. Copilul se poate simți împins în ambele direcții când e să aleagă: spre satisfacția sadică ori dragostea ce dă puteri. De asemenea, ei cunosc și impulsul de a întoarce spatele și de a ignora, de a deveni un spectator mut al faptei rele atunci când acțiunea corectă e să sară în ajutor sau să informeze un adult. Ei se știu capabili să aleagă spiritual, mai ales când le subliniem puterea — calitatea lor de *actor spiritual* în lume — și le spunem că sunt responsabili. Copiilor le e ușor accesibilă această conștiință de sine și calitatea de actor — biologia și dezvoltarea le instituie, ca

noi să le cultivăm.

Am descoperit în activitatea mea cu cadre didactice și tutori judiciari că expresia „cultură a iubirii“ e înțeleasă intuitiv de oamenii de toate vârstele. Ea normalizează un standard de comportament superior, ridică ștacheta interacțiunilor sociale. În cadrul comunității, formarea unei culturi a iubirii e mai puțin precum ridicarea unei clădiri și mai mult asemeni montării unor cabluri electrice, punerii la punct a unui sistem care creează potențialul unor conexiuni pline de compasiune. Cultura iubirii înseamnă extinderea câmpului iubirii de la familie către lumea largă. Nu doar acasă, și la școală, în echipele sportive și mai târziu cu ocazia frustrantelor îndatoriri de weekend, copiii noștri pot exersa să-i vadă pe toți cei întâlniți ca mai mult decât pe un câștigător sau un pierzător; ei pot să-i vadă înainte de toate ca ființe, ca spirite. Cultura iubirii înseamnă încurajare și ajutor reciproc, așa încât să progresăm împreună în viață. Potrivit ei, fiecare avem nevoie de ceilalți. Ne angajăm să trecem linia de final împreună și să recunoaștem că fiecare are o contribuție. În ultimă instanță, chestiunea ține mai mult de celebrarea și investigarea vieții decât de control și „acaparare“. Cultura iubirii amplifică viața. Ea înseamnă călătorie comună și a înțelege că suntem aici unul pentru celălalt și nu suntem singuri.

Copiii care figurează în discuția despre *Supa de piatră* cunoșteau diferența dintre bunătate și răutate, deși aveau doar trei ani. „Răutatea“ nu face parte din cultura iubirii. Răutatea nu mai e fainã în societate dacă o școală promovează activ cultura iubirii. Copiii sunt în mod natural gata să co-creeze o cultură a iubirii. Ei abia așteaptă să-și adauge morcovul în oală pentru a-i ajuta pe ceilalți. Când câmpul iubirii din familie se extinde devenind o cultură a iubirii, înșiși copiii noștri stabilesc standarde ce derivă din valorile lor spirituale esențiale.

Aceasta e puterea actorului spiritual.

6. Cunoașterea transcendentă: vise, experiențe mistice și alte cunoașteri speciale

Copiii au o atitudine naturală și implicată în raport cu lucrurile cele mai importante din viață: iubirea, conexiunea și unitatea. Mințile și inimile lor se implică mult când e vorba de schimbări și de granițele vieții — naștere și moarte. Pentru copilul mic, visele, experiențele mistice și cunoașterea extraordinară fac parte pur și simplu din realitate; ele sunt logice și resimțite ca semnificative. Copilul prețuiește momentele de trăire transcendentă și poate că povestește părinților astfel de evenimente speciale cu entuziasm și uimire. Ca psiholog, om de știință și părinte, vorbesc despre astfel de momente de care au parte copiii ca despre o „cunoaștere specială“. Aceasta este spiritualitatea nativă a copilului care nu a fost încă socializat.

Visele, ca și alte experiențe transcendente și modalități de cunoaștere, sunt încă în stadiul în care sunt explorate doar de cercetările de pionierat, însă pentru copil, ele sunt pe deplin dezvoltate și realizate. Ele sunt modalități în care copilul poate procesa multiplele schimbări interne și întâmplările cotidiene stresante sau în general intense.

Momentele de trecere sunt importante în primul deceniu, titanice chiar. Să ne gândim de exemplu că avem un nou șef, ce aduce cu el noi reguli și o nouă cultură organizațională, și că vă schimbați colegii în fiecare an. Cu aceasta se confruntă copilul pe măsură ce trece dintr-o clasă în alta. Sunt schimbări psihologice gigantice. În plus față de aceste momente de trecere, există evenimentele-cheie precum „plecatul de acasă“ către școala primară, ce marchează schimbări pe parcursul dezvoltării în ceea ce privește despărțirea, stabilirea unor prietenii și calitatea de actori în lume. Copilul se poate teme sau

poate fi nelămurit în legătură cu această dezvoltare radicală. Visul limpezește adesea[80] acest nou peisaj și integrează multiplele fațete într-o narațiune simbolică și coerentă — un fir epic — și chiar arată care sunt următorii câțiva pași în direcția dezvoltării interioare a copilului.

Visele confirmă adesea ceea ce copilul știe intuitiv despre sensul momentelor de trecere. Copilul de grădiniță poate visa că trece un pod împreună cu colegii, lăsându-și în urmă părinții. Copilul care părăsește școala primară pentru a merge la gimnaziu poate avea un vis cu o temă asemănătoare — împrejurări nefamiliare care prezintă un amestec de interes și teamă, ca și despărțirea de familiaritatea confortabilă a cadrelor didactice și prietenilor de până atunci. Visele oferă în materie de dezvoltare o narațiune mai profundă despre tranziție, ajutându-l pe copil să facă următorul pas. Aceasta face visul: ne iluminează calea.

Unele vise sunt vise ale trecerii care ajută copiii să cunoască și să se simtă în largul lor pe propria cale. Alte vise clarifică întâlnirile recente ce sunt greu de metabolizat. O persoană neplăcută sau manipulatoare cu care s-au întâlnit poate apărea în vis ca un clovn înfiorător sau ca un șarlatan. Imaginile și ideile onirice sunt infinite, deoarece povestea e modelată de conștient, inconștient și de transcendent. Fără deosebire, copilul cinstește și iubește în mod natural visele. Faptul că visele nu se produc în spațiul fizic nu le slăbește sensul sau impactul asupra copiilor. Ca părinți, trebuie să respectăm asta. Visele sunt toată viața o cale — considerați-o una largă — către dezvoltare și claritate. Ele sunt profetice în adevăratul sens al cuvântului: ne „povățuiesc“ pe drumul nostru.

Copilul nu ține la interpretarea literală, concretă, și e gata să descifreze simboluri în vis. Putem să ne alăturăm lui în această explorare. Să luăm, de exemplu, ceea ce poate fi mai

șocant: moartea din vis. Astfel de vise nu sunt rare, iar copiii ne spun de regulă dacă în vis moare cineva. Îi puteți ajuta să caute simbolismul: *Nu cumva o parte din tine a îmbătrânit și a devenit inactuală? A dispărut acea persoană din viețile noastre? S-a schimbat în ultima vreme în viața noastră ceva ce are o legătură profundă cu acea persoană?* Copiii trăiesc simbolic în întreaga lume; visele sunt hrana perfectă pentru ca ei să crească.

A face visele să conteze înseamnă a manifesta interes și a pregăti terenul reflecției. Fiecare dimineață poate debuta cu un salut afectuos și cu senzația de interes autentic:

„Bună dimineața! Bine ai revenit din lumea viselor la mama și tata.“

„Ai visat?“

E important să le ascultați visele. Dacă pomenesc de vis în mașină, lăsați-i să povestească. Opriți-vă asupra sa împreună cu copilul, ca o autoritate camuflată în ceea ce-i privește sensul.

„Ai simțit ceva față de acea persoană sau acea parte a poveștii?“

„Ce-ți provoacă sentimente similare în viață?

Pe măsură ce copilul crește, această practică poate deveni una în care copilul preia controlul. Copilul poate deveni un cunoscător al modului cum trebuie abordate visele, așa încât să acceadă la conștiința și cunoașterea de sine. Interpretând visele, vă ajutați copilul să descifreze simbolurile din viață și să acorde atenție și să se bucure de sensul profund al vieții. Alte modalități speciale de cunoaștere presupun experiențe mistice, iar copiii le au. Ei vi le vor comunica de îndată, dacă se simt în largul lor să o facă. (Așteaptă gestul dumneavoastră de aprobare!)

Mariah avea trei ani când i-a spus mamei sale, Ellie, că atunci când se juca în pătuțul său nu era singură, că o femeie venea adesea și îi ținea companie. Ellie era întotdeauna lângă pătuț și muncea, așa că știa că Mariah era singură — nimeni nu se furișa în casă — și a presupus că era vorba de versiunea fiicei sale a „prietenului imaginar“ pe care îl au copiii foarte mici. Însă într-o zi, pe când făcea ordine prin niște cutii cu fotografii din pod, Mariah s-a dus către o fotografie pe care nu o mai văzuse și a spus: „Aceasta e femeia, mama — femeia care vine și se joacă cu mine“. Era străbunica lui Mariah.

E important să înțelegem că toate acestea fac parte din câmpul iubirii. Nu trebuie să ne sperie. Nu e tenebros. Nu e ciudat. Ellie a fost capabilă să-i spună lui Mariah: „E frumos, are legătură cu iubirea și iubirea străbunicii. Ce minunat e că ai această relație cu străbunica! Știu că e extrem de încântată de tine și te iubește așa de mult!“

După cum vom vedea imediat, în viața adolescentului vor continua să existe vise, intuiții călăuzitoare, cunoașteri excepționale și alte experiențe transcendente. Dacă în primul deceniu de viață suntem un sprijin pentru cunoașterea copiilor, în adolescență ei vor integra ușor sursa de repere, claritate și sentiment al sensului. Ei vor dispune de resurse infinit mai mari dacă își vor accesa cunoașterea directă, intuiția spontană și cunoașterea interioară profundă.

Dacă în primii săi zece ani, copilul dumneavoastră își dezvoltă aceste șase capacități, puteți fi sigur că relația transcendentă e în bună stare, și putem spune fără ezitare că i-ați pus bazele, ați construit-o și fortificat-o. Acum ei o au în ei înșiși, și se îndreaptă spre travaliul dificil al adolescentului care trebuie să devină un individ autonom.

[75] Chris J. Boyatzis, „Parent-child communication about religion: Survey and diary data on uni-directional transmission and bi-directional reciprocity styles“, *Review of Religious Research*, 44(3), (2003): 252–265.

[76] A. Mahoney, „The Spirituality of Us: Relational Spirituality in the Context of Family Relationships“, în *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality (1): Context, Theory, and Research*, ed. K. Pargament, J. Exline, și J. Jones (Washington, DC: APA Press, 2013), 365–89; vezi și K. Kusner, A. Mahoney, K. Pargament, și A. DeMaris, „Sanctification of marriage and spiritual intimacy predicting observed marital interactions across the transition to parenthood“, *Journal of Family Psychology*, 28(5), (2014): 604–614.

[77] Bobby Lake-Thom, *Spirits of the Earth: A Guide to Native American Nature Symbols, Stories, and Ceremonies* (New York: Plume, 1997).

[78] „Tricycle Talk with Rita M. Gross“, *Tricycle*, 29 februarie 2012; vezi http://www.tricycle.com/blog/tricycle-talk-rita-m-gross.

[79] L. Heiphetz, L. Spelke și M. Banaji, „Patterns of implicit and explicit attitudes in children and adults: Test in the domain of religion“, *Journal of Experimental Psychology*, 142(3), (2013): 864–879.

[80] C.G. Jung, „Opere complete“, vol. 4, 8, 12 și 16, București, Editura Trei, 2003.

Partea a II-a
ADOLESCENȚA ȘI PERIOADA DE DUPĂ

Capitolul 8
Perioada trezirii

ȘTIINȚA SPIRITUALITĂȚII ÎN ADOLESCENȚĂ

Adolescența deșteaptă copilul într-o lume cu o intrigă intensă și pasională. Curiozitatea, sensibilitatea emoțională și atracția pentru aventură a adolescentului se dezvoltă. Totuși, aceste aptitudini pentru descoperire ce apar în procesul de dezvoltare introduc și un risc sporit. Părinții văd adesea adolescența ca pe o vreme de încercări și greșeli pentru copiii lor — o vreme în care mamele și tații speră temători că nu fiicele și fiii lor vor fi cei care vor intra cu mașina într-un zid după un chef sau vor copia la examenul pentru universitate. În general, părinții lasă adolescenților o oarecare libertate de a greși, dacă nu există consecințe ireversibile. În general se consideră că adolescenții evaluează prost pericolul și riscul, așa că în acești ani de formare sunt de așteptat o oarecare confuzie și anumite dificultăți. Însă mult prea adesea, suferința adolescenților e mai mare decât realizăm, iar riscurile asociate cu ea sunt mult mai grave decât majoritatea dintre noi suntem dispuși să admitem.

În parte, suferința adolescenților există din cauză că nu e bine înțeleasă de cultura noastră. Îi vedem cum se comportă, dar nu înțelegem ce au nevoie adolescenții de la noi pentru a naviga în aceste ape agitate. În general, se consideră că

adolescenții sondează apele independenței. Ei resping deliberat autoritatea și adesea acționează contrar dorințelor părinților. Pentru părinte, puterea sentimentelor, izbucnirile emoționale și sfidarea pot părea familiare, ele apărând și cu zece ani înainte, în timpul ultimului stadiu opozițional, de la doi-trei ani. „Nu știi la ce să te aștepți de la o clipă la alta“, a mărturisit un tată la o întâlnire de seară a părinților de adolescenți. „Eu și soția mea ne luăm inima în dinți, ne uităm unul la celălalt ca și cum ne-am spune: *Ce-i de făcut?*“ Mama unui licean, campion la sport, a declarat: „Faptul că fiul meu se încăpățânează să-mi spună «nu», și să facă așa cum vrea el îmi amintește de felul în care refuza să stea în scăunelul de mașină!“

Aceste comportamente sunt îndeobște acceptate ca o fază prin care adolescenții trec. Se pierde totuși din vedere importanța extraordinară a travaliului interior al adolescenților, care pune primele baze ale vieții adulte. Perioada tumultuoasă a adolescenței e cea în care sunt elaborate valorile și prioritățile, sunt descoperite sensurile și scopurile, iar busola interioară e perfecționată. Aceste eforturi critice de făurire a propriului sine îl ajută pe adolescent să hotărască modul în care se implică în lume.

Totuși, povestea cea mai importantă și mai puțin spusă despre suferința adolescenților din cultura noastră e că la originea celor mai frecvente forme de suferință stă un efort spiritual fundamental. Ideea e cu deosebire importantă pentru înțelegerea dezvoltării spirituale a adolescentului. Adolescența e vremea deșteptării spirituale: o fereastră de oportunitate crucială pentru implicarea în realitatea spirituală.

După cum vom vedea în curând, cercetări efectuate în laboratorul meu și la alte universități de top au demonstrat că o relație directă și personală cu o putere superioară transcendentă — spiritul universal, Dumnezeu, Allah sau

universul, indiferent de limbă sau nume — poate oferi protecția cea mai eficace împotriva suferinței din adolescență. Spiritualitatea e la tineri temelia sentimentului de stabilitate și a ideii că lumea posedă un sens, fie că e vorba de un adolescent bogat din Palo Alto sau de unul ce nu are casă și trăiește sub Podul Brooklin.

Ba chiar cercetările din laboratorul meu și o cantitate din ce în ce mai mare de literatură științifică despre dezvoltarea adolescenților arată că spiritualitatea e *cel* mai robust factor de protecție împotriva celor trei mari pericole ale adolescenței: depresia, abuzul de substanțe și comportamentele de risc. Pe scurt, adolescenții care au personal un sentiment al spiritualității sunt cu 80 la sută mai puțin predispuși[81] să sufere de depresii cronice sau recurente și cu 60 la sută mai puțin predispuși să devină consumatori majori sau dependenți de substanțe[82]. Fetele ce au sentimentul spiritualității personale sunt cu 70 la sută mai puțin predispuse să facă sex neprotejat[83]. În întreaga sferă a experienței umane, nu există niciun alt factor individual care să ofere adolescentului protecție, ca sentimentul personal al spiritualității. Aceste cercetări, împreună cu bogăția de cunoștințe științifice menționate anterior cu privire la gestul de aprobare și câmpul iubirii, ne dau posibilitatea de a înțelege cum toți părinții, religioși sau nu, își pot sprijini adolescenții pe propriul drum spiritual și să-i ajute să evite capcanele atât de frecvente în al doilea deceniu de viață.

Beneficiile spiritualității personale sunt atât de mari, că le consider postamentul pe care se reazemă sănătatea mentală și fizică a adolescentului (și a adultului ce va să vie). Depresia și abuzul de substanțe, și chiar comportamentele sexuale de risc pot fi considerate maladive, simptome și comportamente ce țin de efortul spiritual. După cum vom vedea în curând,

descoperiri capitale au demonstrat că vulnerabilitatea sporită a adolescentului în materie de efort spiritual face parte din deșteptarea spirituală. Această deșteptare își are rădăcinile într-un puseu de dezvoltare a facultății de sorginte biologică pentru transcendență.

Aceasta înseamnă că eforturile adolescentului nu sunt doar fizice și psihologice; fundamental, ele sunt și spirituale. În realitate, multe dintre dificultățile cu care se confruntă adolescenții sunt expresiile frământărilor și impulsurilor spirituale sau li se poate trasa originea până acolo. Vestea proastă pe care părinții trebuie să o primească e că adolescenții trebuie să treacă prin aceste încercări pentru a deveni adulți. Vestea bună e că îi puteți ajuta să se confrunte cu dificultățile și astfel pregătiți, vor avea mult de câștigat din cele prin care au de trecut. În acest capitol voi prezenta știința și cercetările care ne conduc către aceste idei, iar în capitolul următor vom examina mai în profunzime adolescența și căutările sale spirituale. Însă înainte de toate, va trebui să înțelegem de ce adolescența constituie o fereastră de oportunitate atât de importantă.

MARELE OBIECTIV AL ADOLESCENȚEI: PROCESUL DE INDIVIDUAȚIE ȘI INDIVIDUAȚIA SPIRITUALĂ

Povestea modului cum adolescentul „ajunge spiritual“ confirmă știința dezvoltării care face de multă vreme parte din înțelegerea mecanismelor interioare ale adolescenței. Emotivitatea caracteristică adolescenților, sensibilitatea acută și uneori opoziția sfidătoare emerg pentru a se pune în slujba celui mai important travaliu din viața omenească: *individuarea.* Individuarea este procesul prin care adolescentul își formează un sine nuclear conștient, o mapă interioară a lumii și o

strategie pentru a trăi în acea lume.[84] Adolescentul ia tot ce a învățat în copilărie și tot ce întâlnește acum și le testează pentru a afla dacă e pentru-mine-sau-nu. Pornind de la experiența personală directă (și ceva experimentare), copilul începe să-și dezvolte un simț de sine distinct: Sunt cineva care… e studios/e heterosexual sau gay/iubește și are grijă de animale/e drăguț cu toți colegii de clasă din liceu/vrea să fie popular/se întâlnește doar cu acest gen de persoane, niciodată cu celălalt/poate fi liderul unei bisericuțe/e un jucător de echipă/ vrea să fie cel mai nostim din clasă/e cel mai deștept/va fi bogat/apără dreptatea. Adolescentul adoptă doar ceea ce simte că e autentic; tot ce e simțit ca distorsionat sau fals e respins. Cariera de fotbalist pe care v-o imaginați pentru fiul sportiv poate face loc propriului zel pentru studiile internaționale și echipa de dezbateri. Indiferent dacă ați ales să fiți nereligios sau destul de credincios, adolescentul dumneavoastră va avea propriile experiențe și va aduce în casă propria viziune despre domeniul spiritual, în mod clar (și uneori sfidător) independentă de a dumneavoastră.

Aparenta centrare pe sine extremă a adolescentului, care poate fi interpretată ca egoism, nu e de fapt deloc așa. E mai degrabă ceva crucial pentru dezvoltarea sinelui. Sinele nu e doar un amalgam de aprobări și respingeri; sinele e instrumentul prin care adolescentul cunoaște lumea — *Cine sunt, ce simt și percep, ce doresc și prețuiesc. Suma acestora sunt eu.* A face acest lucru de o manieră autentică necesită un efort important, căci adolescentul își făurește propriile puncte de vedere în materie de morală, relații, identitate și dragoste de muncă. Fasonarea emoțiilor și a capacității perceptive îi dă posibilitatea adolescentului să simtă și să resimtă, să se implice în viață, și să cunoască lumea prin intermediul facultății emoționale. Nevoia de a ști, de a fi cel ce ia deciziile, sunt semne

că adolescentul se străduiește din greu să se individueze.

O formă primară în procesul de individuație, ce adesea trece neremarcată de părinți și comunitate, e spirituală. *Individuarea spirituală* e nota individuală a perspectivelor spirituale[85]: despre sine, despre ceilalți oameni și despre realitate, dacă el consideră ceva pentru-mine-sau-nu, toate fiind evaluate de către adolescent prin prisma experienței interioare, iar acum prin una spirituală. *Acesta sunt eu din punct de vedere spiritual. Acesta ești tu spiritual. Așa văd eu lumea ca un loc spiritual. Ce e bun, meritoriu, plin sau gol? Ce dă viață și cum mă alătur eu binelui?* Individuarea spirituală e pulsiunea adolescentului de a găsi un sens și un scop personal mai profund, în sine și în viață. Întrucât e o chestiune spirituală, ea vizează ceva mai mult și deschide adolescentul dimensiunilor superioare și mai profunde ale vieții. De exemplu, adolescenții caută ceva mai profund decât să-și cunoască talentele sau să-și măsoare valoarea în funcție de examenele de admitere la universitate. Ei caută să simtă o chemare adâncă, să descopere cum să-și pună talentele în slujba unui bine superior, și pot ajunge să-și considere darurile ca pe o indicație a unei misiuni din partea unei puteri superioare sau pentru a ținti un scop superior.

Am examinat îndeaproape în capitolele anterioare prezența spiritualității naturale în copilărie, înzestrările spirituale înnăscute ale copilului și cum, atunci când sunt sprijinite, ele se dezvoltă sub forma unor capacități: o busolă interioară puternică, un sentiment profund al familiei și al câmpului iubirii extins, multilingvismul spiritual, statutul de actor spiritual sau puterea de a face ceva efectiv în lume și cunoașterea transcendentă. Foamea de transcendență, căutarea sensului și scopului, simțul activ pentru ceea ce e rău sau fals în contrast cu ce-i „realmente adevărat“ — aceasta e opera

individuării spirituale. Aceste pulsiuni și emoții spirituale pot fi remarcate sub forma unor intensificări, alături de cele ale instinctelor sexuale și ale emoțiilor empatiei, încrederii și mâniei.

Individuarea spirituală e fundamentală pentru dezvoltarea din al doilea deceniu de viață. În opinia mea, aceasta reprezintă cel mai important travaliu al adolescenței și prioritatea numărul unu pentru atenția și energia părintelui. Succesul său formează baza sănătății și stării de bine, după cum o demonstrează deja zeci de studii asupra sănătății mentale și stării de bine a adolescenților. Acest proces de individuație intens și cu miză importantă pregătește în bună parte adolescentul pentru vârsta adultă, inclusiv în ce privește dezvoltarea creierului.

UN CREIER PERFORMANT SE APLEACĂ ASUPRA MARILOR CHESTIUNI

Procesul de deșteptare spirituală e declanșat de pubertate, iscată literalmente în creier de aceeași explozie hormonală care declanșează maturizarea sexuală. După cum a arătat-o studiul pe gemeni al Laurei Koenig, această explozie include o spectaculoasă creștere cu 50 la sută a exprimării genelor pentru spiritualitate, o descătușare a genelor care contribuie la capacitatea moștenită de spiritualitate. Dorința intensă de senzații și fiori se amplifică, în vreme ce căutarea profundă de sens și scop capătă o intensitate ce nu fusese simțită anterior. Această amplificare poate să-l destabilizeze pe adolescent. *Ce se întâmplă oare?*

Știm acum, capacitatea neuronală a creierelor copiilor, despre care se credea că se oprește din dezvoltare la cinci ani, continuă să crească până în adolescență. Sinaptogeneza este dezvoltarea unor noi conexiuni între neuroni, și e constantă

dar mai accentuată la anumite momente biologice și din dezvoltare, cum ar fi adolescența. Masa efectivă a creierului crește în adolescență, atât în ce privește materia cenușie cât și substanța albă, iar în paralel și sensibilitatea și conductivitatea neuronală. Dacă dezvoltările fizice rapide din adolescență pot fi asemănate decolajului unui avion 747, creșterea simultană a sensibilității și conductivității creierului vor fi clar o provocare pentru pilotul novice din carlingă. Creierele lor cresc și interpretează lumea ca niciodată.

O studentă de douăzeci de ani își descria astfel sinele său de la șaptesprezece ani și sentimentul vijelios de 747 al adolescenței, luptându-se cu puternicele emoții de admirație, uimire și cu senzația de urgență, care o înălțau și o animau:

> Vastitatea universului a devenit deodată ceva ce îmi depășea înțelegerea. Am fost copleșită de dorința de a ști mai mult, de a călători, de a cuprinde cât mai mult din lume puteam înainte ca ea să-mi dispară de sub picioare. Exista un sentiment al urgenței și în același timp unul al pierderii, iar eu m-am simțit întristată la gândul că nu voi fi niciodată capabilă să văd tot ce lumea poate să-mi ofere ori să asimilez totul. Mă simțeam ca un fir de praf insignifiant într-o galaxie care era mult prea mare pentru mine.

Aceasta e deșteptarea spirituală din adolescență. Fusese deopotrivă un început minunat și tumultuos, „plin de emoție și incertitudine“, îmi spunea ea. Însă nu lipseau darurile. „M-a făcut, totodată, mai conștientă de lumea din jurul meu și mai motivată să ies din zona mea de confort pentru a o experimenta“, a spus ea. Experiențe de acest gen sunt tipice pentru adolescenți și oferă o perspectivă asupra dezvoltărilor spectaculoase care se petrec în creierul adolescentului și asupra

facultății transcendente.

Jay Giedd și colegii de la Național Institute of Mental Health au descoperit în jurul anului 2000 că la adolescenți creierul se dezvoltă rapid și își sporește cantitatea de materie cenușie[86] în regiuni specifice: celule noi, proaspete, care apar de la zece ani și continuă să o facă pe tot parcursul adolescenței. Explozia apariției de noi celule se produce și în lobul frontal care „rezolvă probleme“ și „ia decizii“, unde se formează materie cenușie nouă până la vârsta de doisprezece ani. Regiunea senzorială și spațială din lobul parietal dezvoltă noi celule până la paisprezece ani. Regiunea din lobul temporal unde sunt procesate emoțiile se dezvoltă până la șaisprezece ani. Și, surprinzător, în lobul occipital, asociat cu percepția directă, continuă să se dezvolte noi celule până la douăzeci de ani. Când adolescentul dumneavoastră suferă de un acces de comportament riscant, de atracție irezistibilă față de persoane, locuri sau lucruri, de neînțelegere a oamenilor și motivelor, sau încearcă să-și gestioneze emoțiile și se simte depășit de viața interioară, vedeți erupția exterioară inegală prin care se exprimă dezvoltarea lobului frontal, a celui parietal și occipital. Capacitatea mai mare a omologilor hard diskului și capacității de procesare trebuie formatată și personalizată. Regiunile din creier trebuie să se interconecteze și să se sincronizeze pentru a învăța să-și vorbească eficient una alteia.

Creierul adolescentului trebuie să integreze această explozie a capacității neuronale sub forma unui sistem de operare fluid pentru procesarea și guvernarea fizicului, cogniției, aspectelor sociale și emoționale. Aceasta e misiunea celui de al doilea deceniu. Printr-un proces de eliminare a conexiunilor neuronale mai puțin folosite și de întărire a celor folosite mai frecvent, creierul adolescentului modelează abundența de sinapse și rețele neuronale care se dezvoltă în

toate regiunile creierului. Creierul realizează aceasta printr-un proces numit *mielinizare*, un strat de țesut din jurul fibrelor nervoase care accelerează transmiterea impulsurilor electrice și are rol de înveliș de protecție, ce face ca respectivele impulsuri electrice să nu se piardă, ci să fie transmise mai eficient și mai eficace.

Dincolo de acestea, adăugați la acest sistem electric performant al adolescentului capacitățile unui motor turbo și ale unei benzine cu cifră octanică ridicată sub forma unei combinații neurochimice bogate în dopamină, care inundă creierul. Dopamina e neurotransmițătorul care reglează centrii recompensei și plăcerii din creier și afectează guvernarea emoțiilor. Dopamina din zonele cerebrale asociate cu experiența — sentimentul, percepția și impulsurile (regiunile temporale, parietale și occipitale, ca și ariile subcorticale din insulă și striatum) — e la un nivel extrem de înalt.

Lobul frontal se maturizează în ritm constant, în vreme ce ritmul de dezvoltare al centrilor pentru sentimente, conexiune și capacitate transcendentă se accelerează dramatic, și de aceea falia dintre „creierul experienței“ și „creierul interpretării“ e mai largă în adolescență decât va fi vreodată la un adult sănătos. Așadar, dacă regiunile care procesează sentimentele și experiențele sunt puternic energizate, lobul frontal care are sarcina să înțeleagă toate acestea e destul de solicitat, căci se dezvoltă într-un ritm constant.

Echipa inovatoare de la Sackler Institute a Weill Medical College din cadrul Universității Cornell condusă de specialistul în neuroștiințe B.J. Casey a sintetizat descoperirile a sute de studii RMN pe creierul adolescenților. Descoperirile arată că accelerarea rapidă a activității (și reactivității!) din regiunile creierului, așa cum le-am descris mai sus, creează emoții și motivații puternice vizând recompensa (în regiunile

subcorticale ale sistemului limbic, nucleul accumbens și amigdală), în vreme ce centrii din creier care controlează moderarea (cortexul prefrontal) se dezvoltă într-un ritm liniar, constant. Decalajul pronunțat dintre explozia resimțită[87] de adolescenți în materie de scopuri sau motive emoționale — prietenii intense și amorezări, contestări ale autorității, comportamente riscante — și capacitatea inferioară de a se modera și controla explică de ce adolescenții tind să acționeze impulsiv sau să reacționeze emoțional puternic în pofida unor judecăți mai adecvate.

Nu doar că la adolescent creierul primește și răspunde la mai mulți stimuli, dar, totodată, sensibilitatea crescută și transmisia mai rapidă amplifică reactivitatea adolescenților, în condițiile în care controlul e încă sporadic. Copilul de zece ani pare să se controleze mai bine și să fie mai de încredere, și să judece mai bine decât cel de paisprezece, cincisprezece sau șaisprezece. Travaliul adolescenței e să fasoneze din materia cenușie proaspătă un sistem funcțional adaptat mediului adolescentului. Pasul critic aici constă în dezvoltarea unor fibre ce extind conectivitatea traseelor de materie albă, cum ar fi cele ce gestionează motivația și emoția. Modelarea acestei materii prime, dezvoltarea circuitelor neuronale din diferitele zone, ca și conexiunea dintre zone sunt critice. Iar dumneavoastră le puteți influența pe toate.

NEURONI ȘI REȚELE NEURONALE: FOLOSEȘTE SAU PIERDE

Capacitatea de focalizare și configurarea creierului se datorează în mare măsură utilizării — cu cât rețelele neuronale sunt mai folosite, cu atât mai amplă și mai profundă e dezvoltarea lor. Aceasta face din adolescență un moment crucial, deoarece creierul se modifică. Dacă adolescentul

dumneavoastră nu-și folosește o capacitate — de exemplu, se ține departe de matematică sau de citit, ba chiar de conversațiile față în față — conexiunea dintre regiunea implicată și altele începe să fie eliminată. Și conexiunile din interiorul regiunii sunt eliminate. Dezvoltarea intensă și procesul de selecție conferă creierului eficacitate și adecvare la mediul specific în care adolescentul crește. În bună măsură, după ce dezvoltarea și eliminarea din adolescență încetează, creierul devine mai așezat și mai adaptat unui mediu anume. Mediul include sarcinile cognitive, valorile și cultura, înclinația spre reflecție, natura relațiilor, tonul emoțional și practica transcendenței spirituale.

Opera erudită a lui Ronald E. Dahl, profesor de psihiatrie și pediatrie la Universitatea din Pittsburgh, subliniază impactul părinților și al comunității asupra creierului adolescentului, precum și cel al obișnuințelor și practicilor lui personale[88] — al vieții interioare și exterioare. El numește combinația acestor factori calea neuro-psiho-socială de dezvoltare a creierului. Dahl susține că familia, școala, comunitatea și opțiunile individuale ale adolescentului creează mediul ce modelează creierul adolescentului. E o responsabilitate serioasă pentru toți cei implicați, mai ales pentru adolescent și părinte. Adolescentul influențează enorm propria dezvoltare a creierului datorată modului cum alege să și-l folosească. De exemplu, Dahl avertizează împotriva statului multă vreme pe canapea pentru a juca jocuri video, obicei ce înlocuiește reflecția, matematica și sportul în cultivarea interconexiunilor. Dahl îndeamnă părinții, profesorii și pe adolescenții înșiși să fie atenți la ce mediu își creează în adolescență, și să-și dea seama de impactul direct al acestor alegeri asupra creierului în dezvoltare. Dacă vom examina opera lui Dahl în paralel cu cercetările despre spiritualitate, va deveni mai evident impactul

asupra dezvoltării pe care îl au practicile spirituale, cultivarea vieții interioare, ca și căile și accesul spre transcendență.

Cealaltă chestiune de ordin neurologic e dată de schimbul de informații care începe să se înfiripeze între „centrul de comandă“ din partea din față al creierului (cortexul prefrontal) și regiunile cerebrale „de dedesubt și din spate“, în dezvoltare rapidă, care iau act de experiență. Creierul construiește fibre care să conecteze centrul de comandă din cortexul prefrontal, așa încât să fie informat din spate (sistemul limbic, nucleul accumbens și amigdală) și să răspundă cu moduri de a procesa și coordona experiențele intense.

Într-un studiu fascinant efectuat de echipa novatoare de neuroimagistică de la Universitatea Washington din St. Louis, cercetătorii au demonstrat, folosind rezonanța magnetică funcțională, că fibrele nervoase din cortexul prefrontal pot prelua controlul[89] modului în care se desfășoară comunicarea între sistemele creierului. Aceste fibre nervoase pot „scurtcircuita“ mecanismele structurale ce se extind în tot creierul, dând posibilitatea cortexului prefrontal să acționeze ca un centru de comandă pentru întreg creierul. Echipa de la Universitatea Washington a evidențiat că exact acesta e modul în care cortexul prefrontal se înstăpânește asupra unei persoane care suferă o depresie severă: afectul și cogniția cad sub imperiul unei ruminații negre și anxioase.

Studiul nu viza expres spiritualitatea, însă această întâietate a puterii controlului executiv posedă implicații semnificative pentru creierul spiritual. Cercetările RMN cu privire la meditație evidențiază o armonizare a regiunilor din creier inițiată de cortexul prefrontal. Știința a evidențiat deja beneficiile cuantificabile ample și extrem de răspândite ale integrării spiritualității în fundamentele vieții de zi cu zi. Ele includ efecte asupra sănătății mentale, compasiunii, relațiilor,

stării de bine, riscului și rezilienței și sensului și scopului interior. E rezonabil să susținem că probabil întregul creier funcționează complet diferit când transcendența și conștientizarea spirituală sunt introduse în sistem ca elemente centrale în jurul cărora acesta se organizează. Adolescentul își trăiește viața de zi cu zi într-o lume a experienței diferită, atunci când transcendența dă formă percepției, afectului și emoției, toate fiind dirijate de cortexul prefrontal. Modelarea prin intermediul conexiunii ce „scurtcircuitează“ poate să creeze foarte bine o experiență extrem de diferită a legăturilor dintre sisteme atunci când e pătrunsă de transcendență.[90]

Oportunitatea de dezvoltare vizează aici instalarea circuitelor — materia albă conectivă a creierului — care sprijină dialogul acesta dintre regiuni. Vă doriți ca în creierul adolescentului dumneavoastră să se stabilească o legătură puternică, pozitivă, între regiunea care-i guvernează percepția realității (lobul frontal), care „spune povestea“ experienței sale și pe care o utilizează în vederea focalizării și direcționării, și regiunile anterioare ale creierului (lobii parietal și occipital), prin intermediul cărora se pare că e percepută transcendența, deschizând calea de comunicație. Dacă o astfel de conexiune rămâne nedezvoltată sau se dezvoltă de o manieră care să respingă sau să blocheze mesajele de factură transcendentă, atunci ea se poate atrofia sau diminua, blocând accesul la însăși experiența transcendentă. Impasul, sau calea neuronală rămasă incompletă, conduce la un adult care peste douăzeci de ani va afirma lucruri precum: „Aș dori să mă simt spiritual și am încercat, dar pur și simplu nu pot să simt așa ceva“.

După cum am văzut din capitolele anterioare, dacă interfața spirituală e sprijinită, ea va îmbunătăți toate celelalte aspecte ale dezvoltării. Ea poate deveni nucleul de organizare pentru celelalte aspecte ale dezvoltării. De exemplu, pe măsură ce

cortexul frontal își dezvoltă capacitatea de gândire critică, o aprofundare corespunzătoare a facultății spirituale va aduce cu sine o capacitate mult mai mare de raționare morală nuanțată. Adesea, adolescenții au probleme căci știu ce trebuie — cunoașterea minții ar spune *nu o face!* — însă pur și simplu nu se simt împinși să acționeze în concordanță cu cunoașterea inimii, cu propriile standarde morale. Aceasta reprezintă o întrerupere a dialogului între regiunile anterioară și posterioară ale creierului. Atunci când capul și mintea sunt conectate, există o resursă — o voce interioară călăuzitoare — care ajută la formularea de răspunsuri și care poate interveni activ pentru a ne ajuta să ne împotrivim tentației. De exemplu, îl poate face pe adolescentul dumneavoastră să refuze sexul ocazional în favoarea unei relații de iubire care include o sexualitate sănătoasă, să aleagă cinstea în loc să înșele și să manipuleze adevărul sau să se gândească la modul în care ce alege să facă îi poate afecta pe ceilalți.

Conexiunile dintre regiunile anterioară și cea posterioară dau de asemenea posibilitatea corpului să se relaxeze și ne putem găsi liniștea prin intermediul unei practici abstracte sau simbolice. De exemplu cercetările bazate pe rezonanță magnetică funcțională arată că vederea unui simbol religios ce înseamnă ceva important pentru privitor — un proces care implică recunoașterea, care se realizează în zona anterioară a creierului — reduce experiența durerii fizice, o funcție a zonelor posterioare ale creierului. Cercetările au arătat că pentru unii, vederea unui simbol religios îmbunătățește și funcționarea cardiovasculară printr-un proces similar, care conectează regiunea anterioară și posterioară a creierului, o formă de integrare minte-corp-spirit. Simbolurile asociate cu credința participanților pot de asemenea să crească perseverența și hărnicia manifestate în diferite sarcini.

Imaginea care se degajă de pe urma cercetărilor e limpede: conectivitatea dintre regiunile anterioară și posterioară a creierului e critică pentru a-i ajuta pe adolescenți să-și proceseze experiențele și sentimentele, să-și moduleze impulsurile și să ia decizii bune, care sunt formulate de minte și inimă. Spiritualitatea îmbogățește acest proces. Nu doar că spiritualitatea e benefică pentru adolescent, dar știm și că adolescentul e de fapt impulsionat să aibă o dezvoltare explozivă a demersurilor spirituale. Aceasta e cel mai important schimb de informații din creierul adolescentului și, odată ce conexiunea se mielinizează, el e în bună măsură asigurat. Această perioadă a conectării zonelor anterioare cu cele posterioare din creier, de conversație și mielinizare constituie o fereastră critică de oportunitate, sau, altfel zis, în adolescență toate sistemele sunt activate, iar travaliul cel mai intens și productiv ce se petrece *acum* — sinaptogeneza lucrează în folosul adolescentului dumneavoastră. Odată ce fereastra de oportunitate se închide, procesul e încă posibil, dar mai dificil.

Pentru a recapitula, concluziile cu care părinții trebuie să rămână sunt clare. Acest creier al adolescentului, aflat în dezvoltare rapidă, răspunde excelent la felul cum e folosit, la exercițiu și mediu. În esență, forma urmează funcția. Creierul se interconectează după necesitățile de a se ridica la înălțimea solicitărilor fizice, sociale și psihologice și oportunităților din experiența adolescentului. Când adolescentul învață să cânte la un instrument, se împrietenește, sau se descurcă în conflictele cu prietenii, creierul se interconectează astfel încât să răsfrângă această experiență și înțelegere asupra unor noi situații. Exersând, creierul își dezvoltă capacitatea și interconexiunile dintre regiuni, pregătindu-l să facă față cu succes necazurilor și bucuriilor vieții. Ca părinți, ne concentrăm adesea asupra

chestiunilor evidente, ce se nasc din mediul și stilul de viață al adolescentului: Își dezvoltă motivația și deprinderile de studiu care să-l facă să învețe bine? Cum rămâne cu prietenii cu care se vede — dacă suntem preocupați de genul de anturaj pe care îl constituie? Sunt preocupări importante, desigur, însă ele pot ascunde o chestiune încă și mai importantă: mediul include viața interioară, cum anume își folosește creierul pentru obiceiurile interioare. Reflecția conștientă, introspecția și experiența interioară modelează creierul adolescentului.

Cum se petrec lucrurile în casă la dumneavoastră? Cel mai probabil, un mic grup de adolescenți discută în camera de recreere amenajată la subsol despre întâmplările zilei: observă cum cineva îl tratează pe altcineva, cine s-a împrietenit cu cine, cine a copiat la extemporal, vorbesc despre o anumită postare acidă de pe Facebook sau despre un tweet[91] insultător. Aceste conversații derivează ușor către cum e viața, de la cruzime și iubire la temeri și credință, convingeri religioase sau necredință, îndoieli cu privire la tradițiile religioase din familie, sau dorința de a lua contact cu noi tradiții spirituale. Adolescenții sunt atrași de acest travaliu spiritual și i se vor dedica ore întregi.

Accesul la transcendent a fost construit în primul deceniu de viață, și de aceea e acolo, pregătit și la îndemână să răspundă interogațiilor ridicate de mintea adolescentului. Întrebarea pusă în zona anterioară a creierului poate căuta și găsi un răspuns în cea posterioară. Zona analitică și conceptuală din față poate recunoaște cunoașterea simțită de zonele din spate ca reală, purtând un nume și fiind de mult integrată în viața cotidiană.

Un start întârziat către spiritualitate nu e un dezastru. Înseamnă doar că adolescentul și părintele au de făcut două lucruri deodată: individuarea spirituală și numirea și accesarea

experienței transcendente. Părinții pot asculta atent un adolescent pentru a repera nuanțe ale transcendenței, a le numi și pentru a invita adolescentul să-și împărtășească răspunsurile care-i vin poate la problemele spirituale discutate.

Pe măsură ce adolescentul își încearcă viața interioară pe terenul teoriei, culturii și opiniilor, șansele de succes cresc dacă noi — părinții, cadrele didactice și comunitatea — îl vom sprijini. Adolescentul are nevoie de un limbaj pe care să-l folosească în cadrul individuării spirituale, iar noi putem să-l ajutăm furnizându-l. Ca orice altă dezvoltare în domeniul limbajului, ea apare în copilărie, însă oportunitatea de dezvoltare continuă în adolescență.

Dacă sau nu spiritualitatea e prezentă în casa dumneavoastră în copilărie e un factor crucial care sprijină acest travaliu în adolescență. Întoarcerea continuă la natura lor transcendentă îi va ajuta pe adolescenți să-și croiască drumuri ce le vor fi benefice toată viața. După cum vrem să-i obișnuim să facă exercițiu fizic, să mănânce sănătos, să învețe bine și să aibă prieteni buni, dorim să-i obișnuim să aibă o viață interioară vie, obiceiuri care să le vădească spiritualitatea, și cu efortul continuu de a pune și găsi răspunsuri la întrebări spirituale.

SPIRITUL SEPARAT: RUPEREA LEGĂTURII ÎNTRE VIAȚĂ ȘI VIAȚA ILUMINATĂ

Din punctul de vedere al dezvoltării, adolescentul pune temelia propriei case a vieții. Această casă în care va trăi e construită pe identitate, muncă, valori, felul cum învățăm, alegerile personale și profesionale, ca și pe relațiile pe care le avem. Când se produce individuarea spirituală, ea devine principiul de organizare central al vieții, așa încât la maturitate adolescentul să aibă o viață spirituală deja edificată.

Spiritualitatea e separată atunci când transcendența nu e introdusă în procesul de dezvoltare din adolescență. Temelia e construită fără puterea, legătura și călăuzirea spiritualității. Dacă separăm spiritul în momentul când se pun bazele, casa va fi mai rece, mai întunecată și mai puțin sigură. Integritatea structurală e compromisă.

În cadrul unei discuții publice organizate de Pew Research Center în 2007 a fost evidențiat rezultatul spiritual al sprijinului minimal primit de adolescenți ca să se individueze spiritual. Se pare că numărul de adolescenți care primesc ajutor pe parcursul travaliului de individuare spirituală, pentru a-i extrage toate beneficiile, este unul destul de redus. Atenția și energia nu mai sunt canalizate în direcția emergenței spirituale, cum era mai frecvent la generațiile care s-au maturizat în secolul al douăzecilea. „Portretul generației următoare“ [„A portrait of the generation next“] arată că[92] dintr-un eșantion de adolescenți mai în vârstă și de tineri adulți (între optsprezece și douăzeci și cinci de ani), optzeci la sută trimiseseră sms-uri în ultima zi, numărul mediu de sms-uri era de douăzeci și cam 75 la sută dintre cei intervievați erau activi pe Facebook. Prin contrast, mai puțin de 4 la sută au declarat că persoanele din generația lor consideră că a deveni mai spiritual e cel mai important scop al lor. În paralel, potrivit unui raport al Pew Forum[93], „Evoluția credinței“ („Faith în flux“), arată că aproximativ jumătate din populația Statelor Unite și-au schimbat apartenența religioasă, de obicei înainte de douăzeci și patru de ani; motivele schimbării variază, dar evidențiază căutarea împlinirii spirituale și nevoia de sprijin spiritual.

Neglijarea de către întreaga noastră cultură a spiritualității naturale în adolescență începe să se manifeste sub forma polarizării reduse a vieții spirituale și a vagabondajului spiritual. Consider că o astfel de „stângăcie spirituală“ de la

nivelul întregii culturi constituie *cea* mai importantă amenințare la adresa sănătății adolescenților și tinerilor adulți. Date fiind efectele protectoare robuste ale spiritualității în materie de sănătate mentală, această erodare general culturală a scopurilor spirituale ale celor între optsprezece și douăzeci și cinci de ani poate explica în bună parte cifrele actuale ale depresiei, uzului și abuzului de substanțe și ale problemelor de comportament ce implică asumarea de riscuri.

După cum am văzut când se realizează conexiunile din adolescență, creierul trebuie să conecteze facultatea transcendentă naturală din regiunile inferioară și posterioară cu centrul de comandă și control situat frontal, cortexul prefrontal. Aceasta dă regiunilor creierului posibilitatea de a colabora, iar transcendența rămâne în melanjul care constituie realitatea cotidiană a adolescentului dumneavoastră, în interpretări și în însăși perceperea evenimentelor din viață, a sinelui resimțit și a relațiilor. Astfel, se formează un drum cu circulație din ambele direcții: centrul de comandă extrage sentimentul spiritual; sentimentul spiritual, senzația și percepția acced la recunoaștere în centrul de comandă, și astfel devenim conștienți spiritual.

Atunci când transcendența nu e coordonată, astfel încât să se conecteze la restul experienței trăite, adolescentul își pierde contactul cu capacitatea înnăscută de conștientizare spirituală. Sexul e despărțit de iubire. Percepția socială e lipsită de empatie. Solitudinea e resimțită ca izolare de unul singur. Lumea e goală și nu plină. Un spirit separat înseamnă eliminarea transcendenței din perspectiva mai vastă asupra vieții. Lumea e diferită fără cunoașterea inimii, în lipsa sentimentului participării la ceva superior și bun, fără adăugarea aurei familiei sau câmpului iubirii sau fără conștientizarea intuitivă a înțelepciunii din natură și din toate

ființele vii. După cum vom vedea în capitolele ce urmează, individuarea modelează relațiile adolescentului dumneavoastră, standardele după care trăiește, harta sa pentru realitate, ca și cine e el pe acest pământ, identitatea sa ca sens, chemare și scop, la bine și la rău, plină de empatie. Separând spiritul, foamea pentru legătura supremă nu mai e ostoită. Facultatea de dezvoltare sănătoasă se atrofiază, și, cel mai rău dintre toate, nu există niciun mecanism pentru a percepe cu adevărat și a metaboliza răul și binele.

În cadrul individuării spirituale, baza oferită de transcendență contribuie la forma pe care o iau un evantai larg de opțiuni din viața de zi cu zi și travaliul dezvoltării în cadrul căruia acestea survin. Întreaga lume apare diferită când e văzută spiritual. Iar capacitatea transcendentă înnăscută a adolescentului dumneavoastră ca și interconexiunile nervoase asociate acestei înzestrări spirituale tind să fie puse pe făgașul lor pentru vârsta adultă. După cum am discutat, adolescența e o fereastră de oportunitate prețioasă pentru a fluidiza permanent capacitatea regiunilor anterioară și posterioară ale creierului de conștientizare spirituală, relație transcendentă și de integrare a transcendenței într-o relație, o chemare, un sens și un scop. Împreună, acestea creează *identitatea spirituală a adolescentului* dumneavoastră. Formarea identității, după cum știm, e o altă sarcină distinctivă a adolescenței. Identitatea spirituală e un sentiment extrem de puternic despre *cine sunt spiritual, cum stabilesc direcția pe care să o iau, cum văd reperele și chemarea mea pe lume din punct de vedere spiritual.* Deoarece identitatea spirituală poate deveni un aspect atât de profund și durabil al sinelui, această dezvoltare capitală trebuie să devină o prioritate de top. Aceasta nu înseamnă marșul forțat către slujba de la biserică. Înseamnă în schimb implicarea dimensiunii spirituale în viața de zi cu zi, cultivarea

capacității adolescentului dumneavoastră de a aborda Marile Întrebări, dar și ceea ce par a fi cele mai mici sau subtile minuni și complexități ale vieții. Integrarea procesului de comandă-control și a spiritualității pot implica religiosul, dar nu e obligatoriu.

UN STUDIU DESPRE ADOLESCENȚII PE MARGINEA PRĂPASTIEI: PSIHOLOGIE POZITIVĂ VERSUS SOCIOPATIE

Spiritul separat aduce cu sine costuri morale și etice importante, și adesea cel al unei vieți cu sens și împlinite. Există tendințe asociate cu anumite culturi ale bogăției din Statele Unite, care cultivă mai degrabă separarea spiritului, și nu dezvoltarea spirituală. Putem constata acestea în scopurile meschine ce constau în a dobândi succesul cu orice preț, în insensibilitatea la dezvoltarea morală și renunțarea totală la viața interioară și împlinirea spirituală. Adolescentul, din ce în ce mai comun, care își întreține cu grijă masca, dar suferă în interior, a fost adus în fața ochilor noștri de către psihologul cu studii la Yale, Madeleine Levine, în cartea sa *Prețul privilegiului*[94]. Ea relatează despre momentul în care, salutând o adolescentă bogată și talentată ce venise la ședința de terapie, a văzut scrijelit pe brațul fetei cuvântul „vid“. Consider că e un caz de spirit retezat: fără conștiința prezenței spirituale în interiorul nostru și pe tot parcursul vieții, aceasta pare dezolant de vidă.

Ca părinți, cadre didactice și adulți cărora ne pasă, ce putem face? Cercetările arată că ne putem crește adolescenții în vederea individuării spirituale, cu o putere și prezență care până la urmă trag mai greu decât cultura ambiantă. Aceasta e esențial. Când normele unei întregi comunități evită spiritualitatea, viața adolescenților devine sumbră.

Psihologul Suniya Luthar, un extrem de prestigios psiholog al dezvoltării, a studiat timp de peste cincisprezece ani suferința tinerilor care, din exterior, par să „aibă de toate“ — copii bogați, mai ales din suburbiile marilor orașe. Cercetările sale au vizat mai ales stilurile în care sunt crescuți copiii, mesajele sociale primite de copii și adolescenți, și efectele în timp asupra dezvoltării.

Într-un studiu capital, Luthar a urmărit un grup de 252 de elevi dintr-o suburbie bogată a orașului New York, din clasa a șasea până la terminarea liceului. După absolvire, aceștia au rămas în contact cu Luthar și echipa sa; marea lor majoritate au rămas implicați în studiu până astăzi, când au terminat de câțiva ani facultatea și devin adulți. Într-o serie de rapoarte de cercetare, Luthar descrie parcursul de dezvoltare[95] al adolescenților din această zonă geografică sau din alte zone avute ale Statelor Unite ca fiind presărat cu angoasă și suferință, datorită în primul rând stilurilor de creștere a copiilor omniprezente în cultura noastră. Luthar a descoperit că în bună măsură tații erau absenți, disponibili mai ales când existau activități de weekend ori unele în care copiii repurtau succese. S-a constatat de asemenea că mamele, care în majoritate stăteau acasă, erau perfecționiste și suprasolicitate pentru că trebuiau să-și ajute copiii la multiple activități, și erau angoasate de faptul că trebuie arboreze toate semnele exterioare de succes. Luthar a remarcat o preocupare redusă pentru prezența binelui și moralității printre scopurile familiei și în timpul petrecut împreună. Aceasta e o familie care cultivă aptitudinea și competiția, fără să includă prezența spirituală care face familia un câmp al iubirii.

Efectul educației familiale fără dragoste necondiționată și orientare spirituală e un efort îndreptat către succesul exterior pentru a face pe placul părinților. Copilul cochetează cu

sentimentul că dragostea părinților e contingentă. Viața interioară și reflecția, moralitatea și valorile interioare au parte de puțină atenție. În schimb, în scopul de a obține performanță sunt investite resurse enorme. Per total, efectul e neglijarea dezvoltării spirituale a copiilor și adolescenților.

Costul spiritului separat e clar în ceea ce privește cultura socială a adolescenților. Datele lui Luthar arată că înfățișarea fizică era factorul cel mai important pentru a prezice popularitatea fetelor, ostilitatea feminină sau factorul „fată rea“ fiind al doilea predictor al popularității. Pentru adolescenții băieți, cel mai important predictor al popularității era consumul de substanțe, urmat de atitudinea exploatatoare față de femei.

În această lume aspră și exploatatoare, datele lui Luthar consemnează și ratele consumului și abuzului de substanțe, care depășesc pe cele ale tinerilor din partea săracă a orașului. Ea avansează ideea că am putea avea de-a face cu o încercare de a ameliora ratele la fel de ridicate de depresie și anxietate, despre care sugerează că sunt rezultatul cursei externe de a fi pe placul părinților. A hrăni copilul cu o ambiție primitivă brută, în lipsa dragostei necondiționate, nu contribuie nicidecum la succes. Mai degrabă creează o suferință internă ce poate fi dăunătoare pentru relațiile pe termen lung de la vârsta adultă, pentru moralitate și chiar în materie de practici sustenabile în domeniul muncii.

Privit dintr-un punct de vedere realist și plin de compasiune, acest tineret bogat, despre care se poate spune că are de toate, trăiește adesea într-un vid spiritual, luptând și jinduind chiar să atingă standardele exterioare într-o cultură a judecării și a câștigului superficial. Talentul e văzut ca o monedă de aur, nu ca un acces către un scop personal sau o chemare în slujba căreia să te pui. Fetele sunt prețuite pentru

forma corpului, atât de băieți cât și de fete, nu pentru puterea lor de caracter și bunătate. Într-o astfel de lume găunoasă și nimicitoare, nu e nicio surpriză că acești tineri bogați monitorizați de Luthar aveau rate mai mari ale depresiei și ale abuzului de substanțe decât adolescenții din familii cu venituri reduse. Interpretez cercetarea ca spunând că epidemia de spirite separate explică în bună măsură ratele fără precedent de depresie, anxietate și abuz de substanțe la tineri.

Pentru a testa ideea în mod direct, m-am alăturat lui Suniya Luthar, împreună cu Sam Barkin, ca să cercetez dacă, într-o astfel de cultură a judecății, părinții care încearcă să sprijine dezvoltarea spirituală a propriului copil au șanse de succes.

Ne-am îndreptat atenția asupra minorității de 12-15 procente dintre adolescenții din eșantionul lui Luthar, care la terminarea liceului aveau o puternică relație transcendentă cu o putere superioară și care-și considerau viețile ca având un sens ce face o diferență în lume. Ne-am întrebat cum au ajuns ei astfel?

Am descoperit că majoritatea adolescenților ce se dezvoltă bine erau implicați în practici spirituale familiale și într-o participare constantă la o comunitate spirituală din afara școlii, adesea ținând de o confesiune religioasă, dar nu numai.

Acești adolescenți se prezentau extrem de diferit de norma comunității lor, având rate mai reduse ale depresiei și ale abuzului de substanțe. Iar această diferență se menținea mult după absolvire. La șapte ani după liceu, aceștia încă aveau o relație transcendentă puternică și se considerau în slujba unei puteri superioare. Colegii de liceu care manifestau niveluri scăzute de spiritualitate în ultima clasă, acum aveau incidențe mai mari ale sociopatiei (comportament exploatator și manipulator, până la niveluri clinice) — de peste opt ori mai mari decât media națională — și ale folosirii incorecte a

medicamentelor eliberate pe bază de rețetă.

Cercul familiei și al comunității spirituale alese contracarează eficace cultura mai vastă a judecății. Adolescentul locuiește într-o lume imediată caldă, unde există o conexiune cu sens și lumină, chiar dacă împrejur există o lume rece, întunecată și găunoasă. Ca părinți și comunități spirituale, importanța noastră e nemăsurată. Aceasta ar trebui să sune ca un semnal de alarmă! Individuarea spirituală e misiunea cea mai importantă a adolescenței. Dacă îi lăsăm într-o stare de vid, fără sprijin atunci când sunt afectați de depresie în cursul dezvoltării, ei se pot pierde pentru tot restul vieții.

Mai mult decât orice aptitudine sau înzestrare, individuarea spirituală va pregăti adolescenții pentru o viață de adult mai sănătoasă, cu mai mult sens, scop și vigoare. În lipsa resurselor spirituale, adolescentul caută experiențe transcendente oriunde le găsește: în comportamente riscante, cum ar fi șofatul imprudent, sexul ocazional ori neprotejat sau abuzul de substanțe.

CONSUMUL ȘI ABUZUL DE SUBSTANȚE

Depresia din cadrul dezvoltării e o componentă naturală a efortului intern de individuare spirituală, și vom discuta aceste chestiuni în capitolul 10. Însă epidemia noastră de abuz de substanțe se aseamănă mult cu depresia prin aceea că e rezultatul eșecului de a folosi explozia spiritualității naturale din adolescență, al abandonului adolescentului în perioada când el se individuează spiritual. Există totuși o diferență de accent. Depresia de dezvoltare înseamnă un răspuns dat impulsului de deșteptare spirituală, în mod ideal a păși pe calea individuării spirituale. Însă dacă el a fost ignorat sau suprimat, atunci spiritul dat deoparte își face simțită prezența sub forma spiralei descendente a depresiei. Abuzul de substanțe din

adolescență face vizibilă o nevoie spirituală cât se poate de specifică: transcendența. Explozia determinată biologic din adolescență a capacității pentru transcendență oferă mostre de iluminare, unitate totală și conexiune, făcându-l pe adolescent să vrea mai multe experiențe transcendente. Modul în care adolescentul învață să acceadă și să se reîntoarcă la transcendență spune povestea consumului de substanțe la adolescență, care instituie o relație cu substanța ce va dura tot restul vieții.

Primul psiholog din Statele Unite, William James, considera în 1904[96] că folosirea substanțelor emană dintr-o foame spirituală. „Controlul alcoolului asupra oamenilor se datorează fără îndoială puterii sale de a stimula facultățile mistice ale naturii umane… beția extinde, unifică și spune da. Ea este de fapt cea care stârnește cel mai mult în om funcția «Da».“[97]

Problema e că un astfel de drum spre „da“ nu se bazează pe o conexiune autentică între minte și inimă, care să anime o spiritualitate continuă sau o relație transcendentă.

Cercetările actuale sprijină acest punct de vedere asupra consumului de substanțe, considerându-l o încercare greșită de a accede la transcendență. Un grup de oameni de știință conduși de Geppert, care au sintetizat peste 1 300 de articole de cercetare, au arătat că spiritualitatea e o forță consecventă ce acționează în direcția recuperării[98] și a prevenției. Abuzul de substanțe e o luptă spirituală, iar soluția adesea se obține prin emergență și dezvoltare spirituală.

Studiul nostru bazat pe rezonanța magnetică funcțională, realizat cu echipa de la Yale, pe care l-am prezentat în capitolul 2, a demonstrat că partea din creier care poftește (insula și striatum) devine inactivă — pofta a încetat — odată cu implicarea în relația transcendentă. Această parte a creierului e implicată în poftele pentru toate genurile de lucruri, inclusiv

pentru jocurile de noroc, sex, alcool sau droguri. Partea care poftește în creier e mai activă la cei care au o dependență. Cercetarea bazată pe rezonanță magnetică funcțională a echipei noastre și a altor laboratoare sugerează[99] că relația transcendentă reduce activarea căilor neuronale ale poftei, reducând atracția exercitată de toate obiectele ce provoacă o dorință insațiabilă, inclusiv pentru droguri.

Patrick M. Flynn și colegii, într-un studiu publicat în *American Journal of Addictions*, a descoperit că 63 la sută dintre dependenții care au renunțat la consumul de cocaină susțin[100] că spiritualitatea a fost esențială pentru recuperarea lor. Spiritualitatea a fost asociată și cu menținerea abstinenței față de alcool și droguri, atât pe termen scurt cât și lung. Anne Fletcher, în cartea sa *Sober for Good* — un studiu amplu al dependenților a căror recuperare a avut succes — scrie că recunoașterea spontană a spiritualității[101] a fost una din cele cinci cele mai importante componente care au contribuit la eliminarea dependenței.

Totuși, atunci când e vorba de începutul consumului și dependenței de alcool și droguri în adolescență, cultura noastră a fost șocant de lentă când a fost vorba să ia în considerare că folosirea masivă a stupefiantelor reflectă abandonul nostru spiritual al adolescenților.

Laboratorul meu a efectuat un studiu în care a comparat efectele protectoare ale relației transcendente împotriva abuzului de substanțe din adolescență în raport cu vârsta adultă. În fiecare populație, am urmărit prezența relației transcendente, demonstrată de afirmații precum: „Mă întorc la Dumnezeu, ca el să mă călăuzească în clipe grele“ sau „Când am de luat o decizie, mă întreb ce ar vrea Dumnezeu să fac“. Am descoperit că la adolescent, cu cât e mai puternică relația transcendentă, cu atât mai puțin probabil va recurge acesta la

droguri. În particular, adolescenții care aveau o relație personală relativ solidă cu Dumnezeu erau cu 80 la sută mai puțin predispuși să consume substanțe ilicite decât adolescenții cu o relație transcendentă „slabă“ (adică vagă sau absentă). Eșantioanele pentru acest studiu au fost reprezentative pentru populația națională iudeo-creștină. Descoperirile cadrau perfect cu modelul dezvoltării spirituale: adolescența aduce cu ea erupția foamei de transcendență, care, dacă nu i se dă curs, poate involua către căutarea unei scurtături spre ea. Iar relația transcendentă proteja de două ori mai bine adolescenții decât adulții! Cu alte cuvinte, relația transcendentă e mai protectivă atunci când persoana e mai vulnerabilă — în adolescență.

După ce studiul nostru a fost publicat în *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* și alte laboratoare din lume au evidențiat beneficiile profilactice puternice ale spiritualității împotriva instalării consumului major și abuzului de substanțe. Jerf Yeung și colegii săi de la Public Policy Research Institute al Hong Kong Polytechnic University au realizat o metaanaliză a peste douăzeci și două de studii din toată lumea. Metaanaliza lor a demonstrat, pe baza unor date despre populații de pe tot globul, că adolescenții cu o spiritualitate puternică sunt mai puțin predispuși să consume alcool, nicotină, marijuana sau alte droguri ilegale.

Drogurile, alcoolul, căutarea senzațiilor tari, sexul riscant și alte comportamente de risc sunt adesea considerate a fi expresia curiozității experimentale sau nesăbuirii din adolescență. Examinarea acestor comportamente prin prisma dezvoltării spirituale și a căutării naturale a transcendenței ne oferă o modalitate diferită de a înțelege motivațiile și experiența adolescenților. Pentru adolescent, euforia drogurilor sau alcoolului, fiorul vitezei la volan și al asumării unor riscuri importante sunt toate scurtături către experiența

transcendenței. Iar cultura noastră populară încurajează și promovează acest gen de experimentare — televiziunea și muzica încurajează consumul de alcool, sexul și riscul. Nu prea vedeți în cultura adolescenților (și nici măcar în cea a adulților prea multe) îndemnuri la introspecție, chestionarea de sine sau practici spirituale.

Pe măsură ce adolescenții se înstăpânesc asupra sinelui, regulile pot furniza o structurare utilă a vieții lor morale, un fel de osatură pentru identitățile sau practicile spirituale. Însă regulile sunt doar un substitut slab pentru o spiritualitate personală care să încorporeze cunoașterea directă a adolescentului și reperele sale morale interioare. Respectate strict, regulile pot scuti de necazuri, dar nu mai sunt de ajutor odată ce ai pășit cu un picior în arii neexplorate. Mai precis, odată ce adolescentul a gustat alcoolul, drogurile sau comportamentul de risc, și i-a plăcut — fie și doar pentru că obține aprobarea camarazilor — regulile stabilite pentru adolescenți de către părinți sau structurile religioase (de exemplu *pur și simplu spune nu* sau absolutismele morale religioase) nu mai sunt foarte de ajutor. Odată ce au încercat, sunt singuri în afara regulilor.

Cercetările substanțiale care arată că spiritualitatea protejează extrem de mult împotriva abuzului de substanțe sunt în concordanță cu ce scriu psihologii și cercetătorii, și chiar înșiși dependenții în recuperare. Alcoolicii Anonimi sprijină legăturile spirituale autentice (oricum le-ar defini fiecare în parte), iar această abordare terapeutică a generat multe istorii ale dependenților recuperați, care și-au descris consumul de droguri și alcool drept o încercare de a avea o experiență transcendentă.

Mai demult am contribuit cu un scurt text despre adolescenți ce caută conexiune prin intermediul drogurilor la o

discuție dedicată chestiunii dependenței de droguri pe blogul *New York Times*, și am primit de la adulți și adolescenți o serie de răspunsuri personale și extrem de reflectate ce spuneau „așa sunt eu“ și „mă simt înțeles“. Deși anumiți adulți au postat comentarii critice sau sceptice, nu a existat niciun adult sau adolescent care, prin ce a scris pe forum sau în mesajele private adresate mie, să fi respins legătura dintre dorința de conexiune spirituală și alunecarea în dependență. Mulți mi-au descris experiențele lor în materie de dezvoltare a unei relații personale cu o putere spirituală, și au inclus valorile spirituale printre elementele esențiale care au condus la recuperarea lor.

„Spiritualitatea a fost primul lucru pe care l-am pierdut atunci când am început să beau, la cincisprezece ani, și cel mai important lucru care mi-a dat speranțe că pot să mă las de băut, când am fost în tratament, la patruzeci de ani“, mi-a scris un cititor. „În anii de când am ajuns la această concluzie (dincolo de joggingul cu oameni treji și compania lor) mersul la biserică a devenit vital pentru ca să mă abțin fără întrerupere de la băutură“.

O femeie între două vârste, ce se descria drept un cadru medical instruit și de succes, a declarat că alcoolismul i-a distrus cariera și viața personală, lovind de o manieră incalculabilă în familia sa. Scriind după un an și jumătate de abstinență, ea a declarat că deși „chestia cu Dumnezeu de la AA e destul de neplăcută pentru mulți… dragostea și compasiunea sunt manifeste acolo“, ceea ce a fost vindecător pentru ea.

INDIVIDUAREA SPIRITUALĂ ȘI PSIHOLOGIE POZITIVĂ

În ultima vreme s-a discutat mult despre tineret și psihologia pozitivă. Psihologia pozitivă are în vedere partea noastră bună, concentrându-se asupra curajului, iertării, optimismului și a

unei palete largi de înzestrări interioare. Cum interacționează spiritualitatea cu psihologia pozitivă la adolescenți? Poate un adolescent individuat spiritual să se prezinte diferit din punctul de vedere al acestor înzestrări extrem de funcționale?

Primul cercetător care a pus această problemă a fost Peter Benson, conducătorul Search Institute din Minnesota, dedicat înțelegerii problematicii tinerilor. Benson și colegii au publicat peste zece articole și rapoarte cu privire la mii de tineri, ce demonstrează că la tineret, spiritualitatea era legată de o paletă largă de înzestrări personale interioare, cum ar fi angajamentul, dedicația și statornicia.

Odată ce știința a identificat relația transcendentă ca fiind un ingredient extrem de activ al spiritualității, a devenit posibil să ne întrebăm dacă nu cumva în bună parte psihologia pozitivă provine din relația personală transcendentă. Împreună cu Yakov Barton, un cercetător de la Columbia, am recrutat peste patru mii de subiecți, aproape de sfârșitul adolescenței și tineri adulți, din Statele Unite și India, pe care i-am chestionat despre sensul transcendenței. Întrebările s-au focalizat asupra relațiilor lor transcendente și asupra măsurării trăsăturilor luate în general în considerare de psihologia pozitivă, cum ar fi curajul, optimismul și iertarea și relațiile pozitive; aceste trăsături contează deoarece s-a demonstrat că prezic o viață împlinită. Când am examinat datele în căutare de tipare, am identificat cinci grupuri. Pentru patru istoria era esențialmente aceeași: transcendența mergea mână în mână cu diferite trăsături ale psihologiei pozitive, iar nivelurile variau în paralel: transcendență foarte intensă — psihologie pozitivă foarte intensă, transcendență intensă — psihologie pozitivă intensă; transcendență medie — psihologie pozitivă medie; transcendență redusă — psihologie pozitivă redusă.

Cele de mai sus nu sunt deloc surprinzătoare, căci

trăsăturile psihologiei pozitive (perseverența, curajul și optimismul) derivă din valori transcendente, dintr-o perspectivă spirituală și din sentimentul că faptul că suntem călăuziți și relațiile noastre au valoare supremă. A trăi o viață călăuzită spiritual înseamnă că totul capătă mai multă semnificație, un scop superior. De exemplu, jocul de baseball sau munca necesară pentru reușita academică ajung să vizeze mai mult fiorul jocului sau dorință de cunoaștere, decât a da lovitura decisivă sau a fi un colecționar de note de zece. O viață spirituală puternică și sprijinită pur și simplu împinge adolescentul să persevereze mai mult, să fie mai hotărât și să se concentreze asupra interiorului. Ideile de compasiune și iubire necondiționată ne ajută să cultivăm angajamentul, ne îndeamnă să iertăm și ne încurajează să stabilim relații cu sens, în loc să ne focalizăm pe idealurile găunoase de a fi popular și cool. Deoarece totul capătă o semnificație sporită, pentru adolescenți e un motiv suplimentar de a persevera. Deoarece totul e inspirat de prezența spirituală, există motive pentru a te simți valoros, optimist și plin de speranță, de a depune eforturi cu bătaie pe termen lung, indiferent dacă pe termen scurt avem de câștigat sau de pierdut. Exista însă un grup care făcea excepție de la tiparul în care nivelul de transcendență era un indicator al nivelului trăsăturilor psihologice pozitive. Cam 16 la sută dintre cei ce erau pe cale să-și încheie adolescența și tinerii adulți aveau niveluri scăzute ale transcendenței, dar niveluri înalte ale psihologiei pozitive. Eu îi numesc „umaniști virtuoși“, oameni care au o împlinire spirituală implicită prin intermediul „acțiunii corecte“, sau poate pur și simplu merg pe altă cale.

Știința ne spune că adolescența e rampa de lansare a unor căutări spirituale predeterminate biologic. În plus, o bună parte dintre tulburările de comportament la care ne așteptăm la

adolescent — comportamentele riscante, consumul de substanțe — fac parte din parcurs (chiar dacă sunt rătăciri). Știm din capitolele anterioare, care au examinat dezvoltarea spirituală din primul deceniu, că sprijinirea vieții spirituale e importantă. Gestul de aprobare, efectul conjugat și câmpul iubirii ne arată că părinții și comunitatea au și ei un rol în modelarea creierului. Putem vedea acum că în adolescență creierul se dezvoltă, că stabilirea căilor neuronale e misiunea adolescentului. Am ajuns acum în punctul cel mai critic: pentru adolescentul dumneavoastră, e crucial să continue să încorporeze spiritualitatea în viața sa. Iar cercetările mele și ale altora arată că lucrurile au șanse mult mai mari să meargă bine dacă sunteți lângă el să-l ajutați. Chiar atunci când poate simțiți că ați devenit irelevant pentru adolescentul dumneavoastră — respins, ignorat, sau îndepărtat agresiv — , trebuie să știți, știința dezvoltării spirituale a adolescentului spune că sunteți absolut esențial.

---

[81] L. Miller, V. Warner, P. Wickramaratne și M. Weissman, „Religion and depression: Ten-year follow-up of depressed mothers and offspring“, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36(10), (1997): 1416–25; vezi și L. Miller, P. Wickramaratne, C. Tenke și M. Weissman, „Religiosity and major depression in adults at high risk: A ten-year prospective study“, *American Journal of Psychiatry*, 169(1), (2012): 89–94.

[82] L. Miller, M. Davies și S. Greenwald, „Religiosity and substance use and abuse among adolescents in the National Comorbidity Survey“, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39(9), (2000): 1190–1197.

[83] L. Miller și M. Gur, „Religiousness and sexual responsibility in adolescent girls“, *Journal of Adolescent Health,* 31(5), (2002): 401–406.

[84] Erik H. Erikson, *Identity and the Life Cycle* (New York: International Universities, 1959; New York: W. W. Norton, 1980).

[85] James Fowler, *The Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning* (New York: Harper & Row San Francisco, 1981).

[86] J.R. Giedd, J. Blumenthal, și N.O. Jeffries, „Brain development during childhood and adolescence: A longitudinal MRI study“, *Nature Neuroscience*, (2), (1999): 861–63.

[87] B.J. Casey, R.M. Jones și T. Hare, „The adolescent brain“, *Annals of the New York Academy of Science*, 1124, (2008): 111–126.

[88] R.E. Dahl, „Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities“, *Annals of the New York Academy of Science*, 1021, (2004): 1–22.

[89] Y.I. Sheline, J.L. Price, Z. Yan și M.A. Mintun, „Resting-state functional MRI in depression unmasks connectivity between networks via the dorsal nexus“, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(24), (2010): 11020–25; vezi http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2890754/

[90] J.H. Jang, W.H. Jung et al., „Increased default mode network connectivity associated with meditation“, *Neuroscience Letters*, 487(3), (2011): 358–362.

[91] Postare pe site-ul de socializare Tweeter. (N. red.)

[92] Pew Research Center; vezi http://www.people-press.org/2007/01/09/ a-portrait-of-generation-next/.

[93] Pew Research Center; vezi http://www.pewforum.org/2009/04/27/faith-in-flux/.

[94] Madeline Levine, *The Price of Privilege: How Parental Pressure and Material Advantage Are Creating a Generation of Disconnected and Unhappy Kids* (New York: Harper Collins, 2008).

[95] S. Luthar, S.H. Barkin și E.J. Crossman „I can therefore I must: Fragility in the upper-middle classes“, *Development and Psychopathology*, 25, (2013): 1529–1549.

[96] William James, *The Variety of Religious Experience: A Study in Human Nature* (Seven Treasures Publication, 2009 retipărit, lucrare aparținând domeniului public).

[97] William James, *Tipurile experienței religioase*, trad. Mihaela Căbulea, (Cluj-Napoca: Editura Dacia, 1998), p. 277 (n.t.)

[98] C. Geppert et al., „Development of a bibliography on religion, spirituality and addictions“, *Drug and Alcohol Review*, 26(4), (2007): 389–395.

[99] H. Kirk, J. Downar și P.R. Montague, „Interoception drives increased rational decision-making in meditators playing the ultimatum game“, *Frontiers in Neuroscience*, 5(49), (2011).

[100] P.M. Flynn, G.W. Joe, K.M. Broome et al., „Looking back on cocaine dependence; reasons for recovery“, *American Journal on Addictions*, 12, (2003): 398–411.

[101] Anne Fletcher, *Sober for Good: New Solutions for Drinking Problems — Advice from*

Those Who Have Succeeded (New York, Houghton Mifflin, 2001).

Capitolul 9
Căutarea

ADOLESCENTUL ÎN CĂUTAREA CHEMĂRII ÎN VIAȚĂ, SENSULUI ȘI SCOPULUI

Imaginați-vă că trăiți într-o casă liniștită pe o stradă care se înfundă, cu o grădină liniștită, unde vă petreceți lungi după-amiezi relaxante. Viața pare aerisită. Natura e un fundal frumos pentru viață, așa cum se desfășoară ea în eternele sale ritmuri ale anotimpurilor. Familia vă e iubitoare și caldă, oricâte imperfecțiuni omenești arată ea câteodată. Aveți vecini buni și, dincolo de asta, sunteți înconjurat de oameni care de obicei sunt buni, generoși și săritori. În cea mai mare parte, totul e familiar și confortabil, și chiar senin. Metaforic, aceasta e experiența copilului din primul deceniu.

Imaginați-vă acum că într-o dimineață vă treziți și descoperiți că totul s-a evaporat; sunteți legați la ochi și ați fost transportat în altă parte. Vă ridicați legătura de la ochi și *bang!* — sunteți la intersecția dintre Strada 42 și Broadway, chiar în centrul Times Square.

Brusc, vedeți lucruri pe care nu le-ați mai văzut, și chiar cele familiare arată diferit: vii, haotice, vibrante. Trotuarele sunt saturate de oameni, majoritatea grăbindu-se pe lângă dumneavoastră, unii nerăbdători, alții uitându-se prin

dumneavoastră, ca și cum ați fi invizibil. Vagabonzii cerșesc; unii oameni le aruncă niște mărunțiș în trecere, alții nu. Vedeți cupluri sărutându-se pe trotuar, grupuri de muncitori ce se agită și vedeți cu coada ochiului cum cineva vinde droguri. Mesageri pe biciclete se grăbesc printre mașini, evitând taxiurile și pietonii ce traversează. Familii stau la cozile la bilete pentru spectacolele de pe Broadway. Cei ce protestează în favoarea drepturilor omului gesticulează. Vizitatori din China, Japonia și Germania se plimbă încet, uitându-se la atracțiile turistice, limbile lor adăugând la simfonia vocilor, traficului și lucrărilor de construcție din stradă.

Locul e uluitor și fascinant, intens și plin de adrenalină. E interesant, dar, totodată, confuz, și chiar provoacă puțină teamă. Cum ai ajuns aici, și ce ar trebui să faci? Cum poți să te integrezi? În cine poți avea încredere și cum îți vei face prieteni? Cum să îți păstrezi siguranța și să te simți legat de această lume, care e brusc a ta? Marile întrebări vă sunt noi, niciuna trecându-vă prin minte pe acea stradă care se înfundă. În acel moment, deși nimeni nu v-a spus nimic, realizați că e noua dumneavoastră realitate. Nu aveți nicio idee despre ce se petrece, cât veți fi aici și ce ar trebui să faceți, dar aveți sentimentul clar că pentru moment așa stau lucrurile și trebuie să le înțelegeți.

Există multe moduri de a vă construi o nouă viață în Times Square, cu consecințe extrem de diferite. Pot exista multe probleme: consum și dependență de droguri, sexualitate riscantă și alte situații imprevizibile. În același timp, dacă vă orientați și rămâneți concentrați, există o oportunitate enormă de creativitate, expresie și conexiune cu alți oameni.

Sinele dumneavoastră vechi de pe fundătură e asediat de senzații noi, de sentimente noi: suferință, dorință și sex, dragoste și bucurie, străfulgerări bruște de fericire. Fiorul

lumii, splendida sa vivacitate și diversitate sunt nemaipomenite. Însă sunt și intense. Haosul și intensitatea a tot ce se întâmplă bruiază facultățile dumneavoastră perceptive, dezorientându-le. Poate fi greu să-ți dai seama cum să navighezi în fiecare moment aici, în Times Square.

După cum am văzut, în creierul în dezvoltare al adolescentului înmugurește o nouă capacitate. Creierul adolescentului e mai bogat în sentimente, mai bogat în pulsiuni: mai mult din viață strălucește viu și puternic, deoarece capacitatea de percepție e mai mare. În cartea sa, *Age of Oportunity*, psihologul și profesorul eminent Laurence Steinberg, vorbește despre creierul „ultrasensibil“ din adolescență[102] și cum hormonii sexuali firești și procesele biochimice din aval provoacă o emoție atât de intensă, că experiența sa poate fi ușor rememorată pentru tot restul vieții. Această amprentă adâncă a memoriei emoționale din adolescență se datorează creșterii mari a nivelului dopaminei, aceeași creștere neurochimică asociată cu senzațiile intense de experiență transcendentă.

Iată deci adolescentul, care deodată vede și simte lumea în tehnicolor, șocat de priveliștile unor emoții și idei noi și intense, confruntat cu alegeri politice, sociale, sexuale și morale, și *bang!*, brusc — aici și acum — el trebuie să le înțeleagă. Cortexul său prefrontal, în dezvoltare lentă, decidentul analitic inhibitor al impulsului de a „trece pur și simplu la act“, crește încet și constant, în vreme ce intensificarea emoției și percepției, inclusiv cea a transcendenței, înaintează cu viteză. Pentru următorii câțiva ani, adolescentul va fi „în șantier“, vreme în care regiunile anterioare și posterioare ale creierului se sincronizează, iar explozia determinată biologic ascute simțurile și percepția emoțională, alimentând capacitatea adolescentului de conștientizare transcendentă și de dezvoltare

spirituală. Toate aceste energii ale dezvoltării emerg și converg, și astfel lansează o fază de dezvoltare în care totul poate căpăta proporții eroice: căutarea animată de spiritualitate.

GATA SAU NU: ADOLESCENTUL ÎN CĂUTAREA SINELUI, SENSULUI ȘI SCOPULUI

Când un adolescent își începe 80 la sută dintre comentarii cu „eu“, nu e din cauza egoismului, în sensul adult al cuvântului, ci mai degrabă seriosului și solicitantului travaliu al individuației. Ei sunt obligați să-și dea seama cine e acest „eu“. *Cum trăiesc eu? Ce știu și ce cred eu? Cine sunt?*

Psihologii au vorbit mult despre individuație ca despre piatra unghiulară a dezvoltării adolescentului, din momentul în care a fost definită de cel mai cunoscut susținător al importanței sale, Erik Erikson[103] (care, ca un act de autodefinire, și-a luat numele de Erik fiul-lui-Erik). Individuația e procesul în care persoana se întreabă: *Ce sunt eu și ce nu sunt? Cine sunt eu, în propriii mei termeni?* Adolescentul își testează propriul simț al adevărului luând ca bază cei „trei C“ — cultura și cutuma comunității.

Ceea ce ei nu pot suporta, așa cum spune Holden Caulfield din *De veghe în lanul de secară,* e „falsitatea“ — ipocrizia și inconsecvența — în căutarea lor de adevăr armonios, a unei totalități resimțite a valorilor personale și realității. În munca mea cu părinți și profesori, admit că „eu, eu, cred.....“ sau „nu eu, deloc....“ pot părea iritante, egoiste și obsesii de sine. Nu e așa. E cultivarea singurului instrument pe care adolescenții — ca și noi toți — îl au la dispoziție pentru cunoaștere: instrumentul interior. La suprafață, în viața noastră de zi cu zi împreună cu adolescenții, chestiunile și dezbaterile individuației pot părea exagerat de dramatice. Însă dată fiind miza profundă a travaliului de dezvoltare în curs, emoția e la

locul ei.

În viața obișnuită, mediul copilului dumneavoastră de la mijlocul până la sfârșitul adolescenței se schimbă rar atât de dramatic, precum atunci când suntem parașutați în Times Square de pe o fundătură unde trăiește familia. Însă răsturnarea bruscă a viziunii asupra lumii a adolescentului dumneavoastră poate părea la fel de radicală, și adesea chiar e. Noul teritoriu al adolescenței e încă necartografiat pentru ei. Printr-o varietate de experiențe, adolescentul începe să-și încropească o nouă hartă revizuită a realității, pe care își marchează poziția și drumul. Adolescentul are de luat decizii, decizii de multe feluri.

Unele dintre aceste alegeri survin ca alegeri morale cu privire la comportamentul personal.

E greșit să consumi alcool? Și dacă trebuie să-mi mint părinții ca să o fac? E responsabilitatea mea să-mi împiedic prietenul să se îmbete la o petrecere?

Care sunt punctele mele de vedere etice despre sex? Să fac sex, sau să spun nu noului meu prieten (sau prieten de un an) pentru moment?

*E oare o încălcare a codului de onoare al școlii dacă îmi ajut prietenul să completeze testul pe care trebuie să-l rezolve ac*asă*, doar puțin?*

Întrebările pot evolua către postulate personale și întrebări despre natura moralității, sinelui, relațiilor și realității.

Există un Dumnezeu care știe ce fac?

Suntem responsabili în fața unei puteri superioare?

Sunt responsabil în fața mea, în fața propriilor standarde? Care sunt ele?

Au alți oameni dreptul să încerce să mă influențeze?

Există un cod moral suprem al universului?

De ce suntem pe lumea asta?

Însă nu doar întrebările vaste se înstăpânesc asupra adolescentului. Într-un prim contact cu autonomia, deciziile cotidiene și prioritățile, mai ales alegerile cu privire la relații, reflectă valori mult mai profunde.

Ar trebui să mă duc în cantonament sau să îi văd pe bunici?

Ar trebui să-mi pese dacă mă integrez în bisericuța celor populari? Și dacă asta înseamnă să-i evit pe copiii pe care aceștia nu-i plac?

Alegere după alegere, mare sau mică, noua hartă ia formă și odată cu ea apare un nou concept de identitate, bazat pe o perspectivă asupra lumii mai profundă. *Cine sunt? Cum doresc să-mi fie viața? Care e scopul meu?*

Travaliul natural de individuație a adolescentului e fundamental spiritual și extrem de dificil. Individuația poate progresa fără *individuație spirituală,* însă e o versiune diminuată, bazată mult prea adesea doar pe performanță, realizări și succes material. Date fiind efectele protectoare ample și omniprezente ale spiritualității descoperite de știință, consider că ființele omenești sunt construite având spiritualitatea ca principiu central de organizare, ca *axă spirituală* a firii noastre. Individuarea deplină în toate sferele vieții provine în ultimă instanță din faptul că ne punem și răspundem la marile întrebări.

Căutarea nu e doar intelectuală; ea se desfășoară prin intermediul canalelor experienței omenești — intelectual, emoțional, relațional și fizic. Fiecare adolescent posedă

totalitatea canalelor, însă la fiecare, căutarea se desfășoară cu precădere pe un canal diferit, în funcție de firea fiecăruia. Toate aceste patru canale pentru transcendență sunt deschise și active pentru toți adolescenții. Pe scurt:

Intelectual. Pentru anumiți adolescenți, individuația este o încercare extrem de intelectuală, animată de o filosofie adolescentină, de teologie sau existențialism. Această căutare se desfășoară cercetând și foamea de cunoaștere ce-i animă e satisfăcută în termeni intelectuali.

Emoțional. O componentă emoțională puternică e prezentă la majoritatea adolescenților, un sentiment de foame imperioasă de transcendență. Foamea poate fi resimțită ca vid, angoasă, năzuința nervoasă de mai mult, căutarea vizând iubirea, căldura și sentimentul de a participa la ceva superior.

Relațional. Relațiile sunt evenimente spirituale, baza experiențelor spirituale pentru mulți adolescenți. Dragostea și interacțiunile cotidiene devin baza conexiunii spirituale și împlinirii. Căutarea poate fi cea a unei relații care să-l facă pe adolescent să se simtă prețuit în totalitate și pe deplin acceptat.

Fizic. Pentru alți adolescenți, individuația e ceva resimțit fizic, trăit în corp și în lumea naturală. Aici, căutarea poate avansa ca percepere a frustrării trupești, iritație sau angoasă. Sentimentul fizic imperios poate fi rezolvat prin intermediul trezirii sau bucuriei trupești, printr-o călătorie fizică, prin nevoia de depășire a limitelor anterioare ori o trezire spirituală naturală prin intermediul simțurilor, adesea în natură.

Foamea transcendentă își face apariția pe toate aceste canale. Explozia biologică naturală ce ne dinamizează în adolescență nu doar că adaugă noi puteri percepției, dar și creează o foame de transcendență spirituală, de cunoaștere a lumii de afară și din noi ca o realitate spirituală. Cel mai mult, această pulsiune ne face să ne căutăm pe noi înșine ca ființe

spirituale și să ne identificăm misiunea sau scopul în raport cu un univers suprem. Aceasta e căutarea.

Din nefericire, marea majoritate a adolescenților sunt extrem de nepregătiți pentru aceasta și încă și mai puțini își dau seama de natura sa.

ÎNZESTRĂRILE ȘI PUTERILE SPIRITUALE DEVIN INSTRUMENTELE LA DISPOZIȚIA ADOLESCENTULUI ÎN CĂUTAREA SA

Adolescenții resimt tranziția din cel de al doilea deceniu de viață drept o furtună de sentimente și de întrebări fără răspuns. Se simt pierduți pe oceanul unor emoții și frustrări puternice în raport cu lumea exterioară (inclusiv cu părinții), deoarece aceasta nu reușește să le răspundă nemulțumirilor. Atunci când registrul unificator limpede pe care îl caută — transcendență și cunoaștere spirituală — e absent, simt doar accese de foame.

Cel mai util mod de a sprijini un adolescent e să prezentați căutarea sa spirituală ca pe o parte esențială și centrală a intrării în vârsta adultă. Noțiunea unificatoare de căutare spirituală furnizează calmul, concentrarea și înrădăcinarea. Un părinte poate transmite mesajul că, în ultimă instanță, tranziția aceasta e o oportunitate creată de sensibilitatea și capacitatea de conștientizare uriașă a adolescentului. Greutățile vor trece, iar răspunsurile vor veni.

Limbajul de bază și înțelegerea vieții spirituale, ce se instalează în primul deceniu, sunt extrem de utile în cel de al doilea, când capacitatea de conștientizare spirituală a adolescentului înmugurește. Oricât de tumultuoasă poate deveni până la urmă călătoria, adolescentul posedă o încredere subiacentă că poate cunoaște transcendența direct, deoarece face parte din experiențele sale de viață. Canalul său de cunoaștere e mult mai larg și poate răspunde întrebărilor mai

profunde ce sunt evitate.

Confruntat cu noi idei sau situații, el poate furniza înțelegere spirituală marilor întrebări: *Așa trebuie să fie viața? Așa îmi doresc viața? Acesta e cel ce doresc să fiu?*

Aceasta este provocarea individuării spirituale. Însă adolescentul poate dispune de materialul necesar: cunoașterea inimii, cunoaștere directă, câmpul iubirii, aprobarea parentală în ceea ce privește puterea superioară, busola interioară. Cu acestea, adolescentul poate cunoaște și percepe din perspectiva sinelui superior. În loc să se simtă prizonierul haosului, adolescenții au sentimentul unei realități spirituale superioare din interior și în exterior, dar și limbajul care să adăpostească astfel de experiențe.

Conștientizarea spirituală care se îndreaptă spre adolescență oferă adolescentului elementele esențiale de construcție pentru edificiul individuației. Fără această conștientizare și cunoaștere a vieții spirituale, adolescentul încearcă adesea să caute transcendența pe scurtături nerecomandate și către care nu l-a îndreptat nimeni — recurgând la surse potențial distructive de informație sau inspirație, din interior sau exterior. Explozia se va produce, indiferent dacă adolescentul e pregătit sau nu. Gustul fugitiv al transcendenței de pe scurtăturile senzoriale — cum ar fi explozia nestăpânită a asumării de riscuri, a relațiilor aprinse și grăbite, consumul de alcool și droguri — pot fi periculos impulsionate.

EXPLOZIA ALIMENTEAZĂ CĂUTAREA IDENTITĂȚII SPIRITUALE

Așa cum o arată neuroștiințele, creierul adolescentului e construit pentru sarcina individuării și individuării spirituale în cel de al doilea deceniu, chiar mai mult decât la vârsta

adultă, când rețelele neuronale și tiparele de gândire s-au încetățenit mai bine. Adolescenții au o fereastră de oportunitate, prețioasă, dar pasageră, în care creierul și mintea sunt echipate să investească în acest travaliu printr-o acordare extrem de fină și emoții puternice, o foame neostoită de cunoaștere și descoperire, și un nou set de unelte perceptuale pentru reflecție.

Pentru adolescent, așadar, experiența din Times Square e în sine o deșteptare spirituală, fie că e etichetată astfel sau nu. Aspectele fundamentale ale exploziei adolescentine pe care le-am explorat creează un puternic impuls de individuare a adolescentului, despre care știm că include naural individuarea spirituală. Trăsăturile esențiale ale mecanismelor biologice și de dezvoltare sunt:

- Creierul adolescentului e un creier spiritual. Facultatea transcendentă — capacitatea de a interacționa cu lumea de dincolo de fizic — are rădăcini biologice și are rolul de a se integra cu toate aspectele dezvoltării adolescentului, după cum în primul deceniu trebuie să fie integrată cu toate aspectele dezvoltării infantile.
- În parcursul lor psihologic și biologic, o componentă genetică din cadrul dezvoltării explozive îi face pe adolescenți să-și concentreze interesul asupra spiritualității și legăturii transcendente.
- Explozia dezvoltării creierului adolescenților include metacogniția, gândirea de ordin superior ce permite adolescenților să reflecteze asupra propriei experiențe interioare, pentru a găsi sens. Această capacitate de „a gândi despre cum gândim“ include chestionarea, reexaminarea și regândirea asumpțiilor din copilărie despre viață, lume și realitate. Datorită acestei munci de reflecție și căutare activă a sensului, meditativă, ce uneori

schimbă viața, adolescentul vede lumea cu miez sau dimpotrivă, ca vidă; adolescentul găsește sens, scop și chemare ori se simte rătăcit și luptând împotriva sorții.

- Spiritualitatea personală — propria cale aleasă de adolescent pentru a se implica spiritual — devine tot restul vieții piatra unghiulară pentru dezvoltare personală, succes, satisfacție și fericire. Așa cum am văzut în capitolul 2, cercetările au evidențiat că spiritualitatea personală nu doar e legată de empatie, iertare, reziliență și alte aspecte a ceea ce remarcabilul cercetător Angela Duckworth numea „curaj“ — persistență plus pasiunea de a reuși. Spiritualitatea personală oferă de asemenea cea mai puternică protecție cunoscută ce scade riscul celor mai frecvente probleme grave de sănătate ale adolescenților.

Având în minte lecția din Times Square, putem examina mai îndeaproape, în timp real, cum aceste trăsături definitorii ale creierului și dezvoltării adolescentului apar la copii. Ne vom concentra pe capacitățile care sprijină năzuința adolescentului către o identitate cu sens și pe munca dificilă de a integra diferitele sine-uri ce apar — studentul, membrul familiei, persoana de succes, visătorul — pentru a ajunge la individuație. Căutarea înseamnă modul în care adolescentul se înstăpânește asupra exploziei și, prin facultatea transcendentă, îi canalizează energia către spiritualitatea personală.

Numeroase rezultate științifice arată că spiritualitatea și valorile spirituale trăite protejează împotriva unei palete largi de maladii fizice și psihice, până chiar la suprimarea celulară a genelor asociate cu maladia și transcrierea selectivă din ADN a proteinelor care se exprimă „mai sănătos“. Reculând de pe nivelul tiparelor ample din domeniul spiritualității și sănătății, efectele pe fiecare palier de analiză — de la sentimentul

general, la corespondentele neuronale, sănătatea celulară și efectele generale asupra sănătății fizice și mentale — sugerează că spiritualitatea influențează aproape orice. După felul în care înțeleg eu datele științifice, efectele ample ale spiritualității o instituie ca nivelul superior de funcționare executivă, de organizare centrală. Pivotul oferit de spiritualitate este esențial pentru sănătate și face parte din constituția noastră naturală.

Pentru adolescentul dumneavoastră, datorită acestei noi capacități, fiecare experiență care se întipărește asupra lui e ca un eveniment cu sens personal: *Ce cred eu despre asta? Ce simt despre asta? Ce aș face? Ce ar trebui să fac?* El îi observă pe cei din jurul său la școală, acasă, în comunitate și se gândește: *Trebuie să-l salut pe copilul cel nou? Trebuie să mă bucur că am ocazia să muncesc la un proiect cu un copil necunoscut în loc să mă grăbesc să fac echipă cu prietenii? Mă duc la film cu sora mea mai mică, așa cum am promis, în loc să „uit“ planul nostru atunci când mă sună prietenul? Și dacă prietenul meu face ceva ce eu cred că-i greșit?* La fiecare nouă experiență, adolescentul se întreabă dacă e ceva pentru el: *E o experiență pentru „mine“ sau una ce „nu-i pentru mine“?* Noile și diversele sunete și oportunități din Times Square vin ca un șuvoi — e atât de mult de procesat și se pot întâmpla atât de multe.

Ca părinți, dacă am putea să punem în valiză fiului sau fiicei noastre adolescente un lucru înainte de a fi exilați în Times Square, care ar fi acesta? Pe baza cercetărilor din ultimii cincisprezece ani, răspunsul e spiritualitatea.

CREIERUL SPIRITUAL DEVINE „CENTRUL DE COMANDĂ“ AL DEZVOLTĂRII: NUCLEUL SPIRITUAL DEVINE PRINCIPIUL DE ORGANIZARE PENTRU IDENTITATE ȘI INDIVIDUARE

Am înțeles de mai multă vreme misiunea adolescentului de a-și

forma o identitate, de a se integra și individua ca pe un imperativ al dezvoltării, însă fără să ținem seama de caracterul central al spiritualității, vom reuși să înțelegem doar în parte. Ne dăm seama de experimentele identitare intense ale adolescenților, de încercările lor de a deveni independenți pe măsură ce se desprind de noi, de prieteniile lor din ce în ce mai profunde și primele iubiri, ca și de dorința lor de a ști ce-i de făcut și de recunoaștere. Și totuși, împreună cu aceste evoluții și noi capacități — gândirea critică, autonomia, sexualitatea, și o conștientizare sporită a lumii mai largi — vine la pachet o foame constitutivă și senzația fugară că e parte din ceva mai vast.

Problemele cele mai profunde ale vieții devin deodată presante pentru adolescenți: *Cine sunt? Pentru ce sunt aici? Cum anume contez eu?* Tocmai aici cultura noastră s-a dovedit incapabilă să înțeleagă dezvoltarea adolescentului. Auzim angoasa plină de confuzie și nemulțumire, și ne închipuim că sunt încăpățânați, dificili sau „năzuroși“. Gândim: *Oh, adolescenții nu sunt niciodată mulțumiți, indiferent ce ai face* sau *Trebuie să ne înnebunească* ori *O să le treacă.*

Turbulența adolescenților e de fapt o deșteptare spirituală și o căutare spirituală de sens și scop. Ea înseamnă că adolescenții își fac simțită prezența cu toate capacitățile lor înnăscute și spirituale, cu foamea de transcendență și o căutare susținută a conexiunii și coerenței interioare.

După cum am văzut în capitolele anterioare, spiritualitatea naturală a fost identificată ca o parte puternică și omniprezentă a constituției noastre emoționale și psihologice. Din punct de vedere biologic, psihologic și al dezvoltării, ea ne străbate ființa, acționând ca un catalizator și un principiu central de organizare al dezvoltării. Dacă vom vedea dezvoltarea asemeni unei pânze de păianjen, atunci spiritualitatea determină din

centru puterea, arealul, rezistența și continuitatea din întreaga rețea. Din centru, valorile și principiile spirituale fasonează și modelează toate celelalte aspecte ale sinelui adolescentului. *Cine sunt eu într-o relație? Cum îl tratez „pe celălalt“? Care-mi sunt valorile și cum le concretizez în viața de zi cu zi?*

Punctul nodal spiritual constituie sinele transcendent, sediul sinelui superior: sentimentul adolescentului al relației cu universul, de a participa la ceva mai vast. Prin intermediul sinelui transcendent, adolescentul dumneavoastră e capabil să intre în contact și să vorbească unei lumi de dincolo de cea fizică și să fie călăuzit, de Dumnezeu sau de natură, de exemplu. Sinele transcendent transformă procesul de dezvoltare al identității și de individuație. Interacțiunile cotidiene devin contexte în care sinele spiritual să se implice și să se exprime. Acesta e modul în care se manifestă spiritualitatea adolescentului.

Știința creierului spiritual ne spune că, atunci când pe nivelul executiv al creierului există o spiritualitate personală puternică, ea poate adesea neutraliza riscuri de sorginte genetică, cum ar fi predispoziția către pierderea controlului și comportament agresiv, depresie, consum și abuz de substanțe și comportamente de risc. Spiritualitatea potențează o paletă largă de însușiri pozitive și contribuie la contracararea unui număr mare de factori genetici de risc; impactul său e neegalat și reflectă rolul central în cadrul dezvoltării.

Mai mult, rolul spiritualității de organizator din centrul rețelei înseamnă că ea servește și afectează toate celelalte capacități. Aceasta include modul în care adolescentul percepe lumea și pe sine în acea lume, cum învață din experiență și de la școală, cum își folosește judecata pentru a-și tempera impulsurile, ca și aptitudinile intuitive pentru a înțelege situațiile, oamenii și oportunitățile. Dacă e dezvoltată,

conexiunea noastră cu spiritul e cel mai important principiu de organizare a psihicului. Pe măsură ce adolescenții își croiesc drum pe calea dezvoltării ce-i așteaptă, vă doriți ca ei să aibă acel sine transparent, acea facultate stabilizatoare, fortifiantă și organizatoare care le ghidează pașii. Dată fiind mai ales cultura bazată pe performanță și dobândirea de bunuri materiale ca și mediile academice și profesionale hipercompetitive în care copiii noștri trăiesc, potrivit cercetărilor, efectul pozitiv al acestui nucleu organizator spiritual devine din ce în ce mai pregnant. Pe termen lung, nucleul spiritual ajunge să influențeze totul, de la relațiile lor cele mai personale, la aspirațiile în ce privește munca și viața, ca și tiparele comportamentale ce îi fac să se implice social și etic, nu să adopte o atitudine antisocială și exploatatoare. Dezvoltarea spirituală e cea mai importantă activitate din al doilea deceniu de viață, ce merită din partea noastră — părinți și comunitate — un sprijin maxim. Fără un sprijin în a-și forma această fundație, adolescenții sunt lăsați cu o bază precară.

A pune un psihic implicat spiritual în scaunul de comandă conduce la viziuni mai ample, înțelepte. Aceasta pune bazele căutării adolescentului din tumultuoasa sa perioadă de tranziție. Fără spiritualitate, în calitate de organizator central, înzestrările emoționale, sociale și cognitive sunt dezorganizate, lipsite de coeziune, coerență și nici nu par a avea vreo țintă. Cercetările arată că a lăsa acel rol neocupat e dăunător adolescentului, crescând riscul de depresie, consum și abuz de substanțe și al comportamentelor de mare risc. De asemenea, rolul poate rămâne neocupat pentru tot restul vieții, iar adolescentul ce suferă de un sentiment persistent de dezrădăcinare, de angoasă și de a nu avea repere profunde va continua să fie astfel și la vârsta adultă. Un rol neocupat conduce la o viață vidă.

Spiritualitatea personală, cultivată ca nucleu în perioada căutărilor, pune în fiecare din obiectivele adolescenței sens, scop și conexiune ce promovează viața în moduri care transformă obiectivele binecunoscute ale dezvoltării într-o experiență spirituală bogată, așa cum se vede în coloana din centrul tabelului de mai jos. În compania spiritualității, identitatea se dezvoltă pe baza ideilor de scop și sens; fără spiritualitate, identitatea poate depinde de „succesul“ dobândit (vezi ultima coloană din dreapta). Dacă adăugăm componenta spiritualității personale, munca devine felul în care adolescentul se înstăpânește asupra resurselor interioare pentru a-și urma chemarea; fără ea, scopul demersurilor va fi să se simtă talentat și narcisic-special. Adolescenții îmi spun că dacă la baza vieții de zi cu zi se găsește un sentiment al spiritualului, ei se „simt vii“, având un sentiment de unitate cu un univers cu finalitate, nu că sunt în derivă într-un univers aleatoriu.

Pentru orice sarcină importantă din dezvoltare, spiritualitatea imprimă dezvoltării o structură pozitivă, așa cum se vede în diagrama următoare:

UN NUCLEU SPIRITUAL MODELEAZĂ DEZVOLTAREA: SENSUL, SCOPUL, CHEMAREA ȘI CONEXIUNEA

Sarcină a dezvoltării	**Cu un nucleu spiritual**	**Fără un nucleu spiritual**
Sinele este	Valoare intrinsecă	Bazat pe abilități
Identitate	Sens și scop	Dobândirea succesului
Muncă	Chemare și contribuție	Talente și câștiguri
Relații	Iubire sacră, împărtășită și creștere	Plăcut, satisface nevoile
Cale	Încurajat și ghidat	Nesigur, instrumental
Loc pe lume	Întotdeauna conectat	Singur în ultimă instanță

Realitate existențială	Lume cu finalitate	Lume aleatorie
Natura realității	Dragoste, ce insuflă viață	Necunoscută
Evenimente bune	Daruri	Meritate, noroc
Evenimente rele	Oportunități, învățare	Întâmplări, eșecuri

Un nucleu spiritual preschimbă totul în viață inspirată. Individuarea spirituală pregătește adolescentul să se prețuiască (și să-i prețuiască pe alții) ca fiind mai mult decât un om de succes sau un ratat, mai mult decât cineva ce ia note mari la școală sau, ca adult, care are bani, vilă și faimă. O perspectivă spirituală îl face pe adolescent să-și investească talentele, trăsăturile și realizările cu un scop și o valoare superioară.

Procesul de individuație spirituală înseamnă stabilirea unui dialog solid între mintea analitică și facultatea intuitivă sau transcendentă, minte și inimă.

Putem să pregătim copiii din vreme pentru trezirea în Times Square din adolescență. La urma urmei, ar fi fost util să-ți fi spus cineva că mergi în Times Square, să-ți fi dat o hartă a locului și să-și fi acordat răgazul să-ți arate cum să folosești busola și instrumentele de navigație pe care le vei găsi pe parcurs.

Adolescenții suferă când nu știu ce trebuie să facă. Când nimeni nu le spune despre explozia trezirii spirituale, puterea acesteia poate fi copleșitoare. Natural, problemele lor esențiale despre sens și scop, vocație, relații și natura fundamentală a lumii sunt la fel de copleșitoare, când nimeni nu le spune că relația cu transcendentul le poate fi de ajutor. Cultura noastră a abandonat din acest punct de vedere adolescenții, și trebuie să procedăm mai bine. Din fericire, putem să luăm exemplu de la anumite culturi cu vechime, unde riturile de trecere din adolescență sunt infuzate cu semnificație spirituală.

TIPARE TRADIȚIONALE PENTRU O „EDUCAȚIE

PENTRU TRANSCENDENȚĂ“

Multe culturi atenționează realmente adolescenții că sunt pe cale să se îmbarce în această călătorie de integrare a minții, trupului și spiritului. În aceste culturi, tinerilor adolescenți nu doar că li se pune în mână o hartă; li se dăruiește o trusă de instrumente și le sunt educate aptitudinile de care au nevoie ca să supraviețuiască tranziției și să le fie bine oriunde s-ar îndrepta mai departe. Chiar se înțelege că părinții și alți mentori adulți au o responsabilitate — o datorie sacră — să-și pregătească propriii copii pentru această tranziție din cadrul dezvoltării.

În cartea sa, *Boiling Energy: Community Healing among the Kalahari Kung* (*Energie efervescentă: vindecarea în comunitate la populația kung din Kalahari*), psihologul și antropologul Richard Katz descrie cultura fundamentată în spirit[104] a unei comunități africane drept „o educație pentru transcendență“. Dansul și cântatul ritual la tobă sunt centrale în viața comunității kung, unele pentru vindecare, altele pentru a celebra modalități de cunoaștere specifice bărbaților sau femeilor, sau pentru a activa și celebra energia transcendentă, sau *num*. Copiii kung, crescuți de la o vârstă fragedă în experiența energiei transcendente, prin aceste ritualuri comune, intră în pubertate pe deplin conștienți de facultatea lor spirituală înnăscută și sunt încurajați să o folosească. Nu au parte brusc de învățătură, extrăgând informație dintr-o sursă externă. Educația Kung pentru transcendență e întrețesută în viața lor obișnuită, încă de la naștere. Acesta este „curriculumul integrat“ suprem, și e mult mai util decât dorința de succes sau de a avea un nou laptop pentru școală.

În multe tradiții indigene, inclusiv cele din America de Nord, pubertatea e îndeobște recunoscută ca o deșteptare a capacității de stabilire de legături spirituale și de disponibilitate

de a primi cunoașterea ce se transmite din generație în generație. Dansul soarelui al amerindienilor și riturile de trecere pentru băieții adolescenți în care se joacă lacrosse, și riturile colibei spiritelor, răsăritului, și ritmurile de pubertate *balas chonas* pentru fete, toate marchează trecerea către vârsta adultă prin ritualuri sacre care subliniază primatul naturii ca sursă de înțelepciune divină și înzestrarea din naștere, care acum se manifestă cu o nouă putere și responsabilitate.

În religiile lumii, practicile legate de maturizare includ taina catolică a comuniunii, prin care adolescentul e pecetluit cu sfântul duh. În iudaism, bar sau bat mitzvah marchează noul rol al adolescentului, de adult în comunitatea religioasă, și datoria mai amplă a *tikkun olam*, sau datoria de a fi un partener al lui Dumnezeu în acțiunea de a vindeca și repara lumea. În hinduism, Upayana sau Dvija marchează trecerea la sfârșitul căreia adolescentul se alătură comunității religioase ca adult. În islam, la pubertate, adolescentul își începe practica formală de rugăciune a *salat* (cele cinci rugăciuni zilnice) și dobândește alte obligații sacre. La „vârsta maturității“, adolescentul Baha'i își declară public decizia personală de a se supune regulilor religioase ale credinței sale. Ceremonia budistă shinbu îi inițiază pe tineri, în templu, ca monahi novici. Într-o ceremonie shinto, adolescentului băiat îi sunt date haine de adult și este tuns, iar mai apoi e dus la altarul zeului ce îi e patron pentru a marca instalarea pubertății. Prin toate aceste ceremonii, adolescentul e recunoscut ca administratorul spiritual al propriei vieți, și este chemat să contribuie la comunitate ca un adult spiritual.

Aceste tradiții nu sunt doar gesturi simbolice de identificare colectivă sau ritualuri complicate ce conservă vechile icoane sau teologii. Ceremoniile de intrare în vârsta adultă cinstesc emergența unei spiritualități mai intense, prin intermediul

căreia adolescentul se angajează să onoreze cunoașterea spirituală și îmbrățișează relația transcendentă. Ritualurile și sprijinul cultural sunt pentru ei un mecanism testat în timp pentru procesul de integrare necesitat de individuarea spirituală. Căutarea dă de asemenea adolescentului posibilitatea să integreze mai bine experiența diverselor facultăți în dezvoltare — biologice, sexuale, cognitive, emoționale și prosociale — așa că toate sunt pătrunse de semnificație spirituală.

Aceste tradiții culturale și religioase vechi înțeleg ceea ce știința occidentală a identificat doar recent: creșterea explozivă din cel de al doilea deceniu de viață inițiază o căutare interioară și determină adolescentul să caute transcendența și relația cu divinul, indiferent de formă și de orice nume ar avea pentru ei. Aceasta nu-i o idee nouă pentru civilizație, doar una care a fost uitată de cultura noastră vestică de azi, cu costuri importante pentru copii. Ceea ce vedem ca un adolescent arogant e de fapt un adolescent care caută să-și alinieze mintea, corpul și spiritul, să integreze părțile sinelui într-un întreg coerent.

Fiecare adolescent se angajează pe un drum eroic spre individuare. În termeni mitici, ei trebuie să plece, să omoare dragonul și să vină înapoi cu capul acestuia, pentru a se alătura unei comunități de o manieră nouă, după apusul soarelui. Psihologic, înțelegem căutarea ca pe un proces datorită căruia adolescentul are parte de încercări și probe, ajungând la vârsta adultă în propriii termeni. Uneori ei trebuie să călătorească foarte departe înainte de a fi gata să se întoarcă și să se integreze în familie și comunitate, cu noul lor simț al sinelui spiritual. Dacă ei fac acest lucru căutând ritual o viziune, într-un rit de trecere religios, sau în propriii termeni în cadrul culturii familiale, ei se luptă să iasă în lume, să realizeze ceea ce

trebuie să realizeze, și să se întoarcă alături de ceilalți de o manieră mai profundă, mai individuată. Nu doar că se întorc, dar se întorc după un parcurs evolutiv, potrivit cu o vârstă adultă în care există mai multă conștientizare și o mai mare înflorire.

PRIETENII ȘI MEDIUL ȘCOLAR AU O PUTERNICĂ INFLUENȚĂ ASUPRA CĂUTĂRII SPIRITUALE A ADOLESCENTULUI

Adolescentul realizează integrarea sinelui mental, fizic și spiritual — minte și inimă — prin muncă susținută și hotărâri independente. În mare parte e un act solitar. Totuși, cercetările sugerează că, pentru adolescentul inerent social, lumea socială din jurul său, formată din părinți, prieteni, atmosfera de la școală și cultura populară au o înrâurire semnificativă asupra procesului de individuație.

Sam Hardy, un psiholog al dezvoltării de la Universitatea Brigham Young, a studiat timp de peste șase ani dezvoltarea identității la elevii a șaisprezece licee pentru a determina contribuția potențială pe termen lung a comunității religioase și a serviciului în slujba comunității ori într-o comunitate religioasă[105]. La acești adolescenți, întrebările *Cine sunt?* și *Care e scopul vieții?* nu au fost evitate, ignorate sau puse între paranteze. Întrebările lor cele mai profunde au fost abordate în mod activ, și indiferent dacă și-au primit un răspuns complet sau nu, măcar au fost luate în considerare cu seriozitate. Deoarece făcând efectiv fapte bune ei devin persoane care operează cu valori spirituale și pot descoperi sentimentele inimii și relații transcendente, care se instaurează în cadrul serviciului.

Individuația spirituală a adolescenților e facilitată de faptul de a fi parte dintr-o comunitate bine intenționată, formată din

oameni de mai multe vârste, cum sunt comunitățile religioase sau cele care se adună pentru a se pune în slujba celorlalți. Întrebările adolescentului despre cum să stabilească un echilibru între minte și inimă în concretul vieții de zi cu zi, centrale pentru procesul de individuație, își află un răspuns prin experiența rugăciunii, faptelor bune în slujba celorlalți și legăturii create de ajutor. Hardy subliniază că parcursul personal al celorlalți membri ai comunității reprezintă o sursă bogată de călăuzire pentru adolescent, deoarece în mod obișnuit mulți alți membri ai acestor comunități au ajuns ei înșiși la individuare spirituală. Un tânăr de douăzeci și ceva de ani dintr-o comunitate religioasă poate vorbi unui adolescent despre propria individuare spirituală, după cum o poate face și un bătrân într-un context în care acesta își pune serviciile în slujba comunității, fiecare împărtășindu-și propria cale spre valorile spirituale. Acesta e materialul utilizat de adolescent. Adolescenții sunt mai puțin predispuși să-și abandoneze dificilul travaliu de individuație, sau să-l lase în suspensie ori fără răspunsuri, și mai înclinați să caute sprijin și călăuzire când sunt înconjurați de adulți grijulii ce au înfruntat aceleași dificultăți ale individuației spirituale.

Un studiu despre puterea mediului asupra individuației spirituale (bazat pe un bine cunoscut studiu al Universității din Carolina de Nord, realizat pe mii de adolescenți) a măsurat impactul colegilor și al culturii școlare în general asupra reușitei individuației spirituale la adolescenți. Contribuția colegilor s-a dovedit egală cu cea a părinților în ce privește facilitarea individuației spirituale, însă ecologia generală a școlii e chiar mai puternică[106]. Venirile și plecările colegilor de școală, normele și regulile de conduită din cultura școlară, și cum să supraviețuiești și să-ți fie bine în cadrul dat de valorile implicite ale școlii: toate acestea contează la fel de mult ca

părinții și prietenii apropiați. (Acesta e câmpul iubirii extins prin sistemul de implicare socială al școlii și prieteniei, după cum am văzut în capitolul 5.)

Studiul a descoperit de asemenea că adolescenților ce aveau părinți iubitori — care făceau gestul de aprobare — le era mult mai ușor să-și formeze o hartă spirituală a lumii în timpul individuației. În bună parte, e o hartă care oglindește iubirea, dedicația și grija din casa lor. Un cămin unde se simte bine câmpul iubirii, legăturile spirituale dintre membrii familiei constituie realitatea emoțională trăită pe care se bazează adolescentul pentru a construi un sentiment al sinelui în lume.

Pe măsură ce copiii se despart de noi — ceea ce și trebuie să facă — spiritualitatea le oferă o altă resursă, pe altcineva cu care să vorbească, către care să se îndrepte pentru sfaturi și călăuzire. Nu sunt chiar gata să facă totul de capul lor, dar doresc să fie cei ce iau decizia și nu să defere totul către părinți.

E în firea adolescenților să simtă nevoia acestui proces intern de reevaluare și clarificare a valorilor lor cele mai profunde, să-și găsească propriile voci interioare, și, indiferent dacă sunt sprijiniți sau nu în alt mod, ei o fac de facto prin intermediul prieteniei. Datele studiului de mai sus arată că prietenii și cultura școlii, determinată de elevi, facilitează sau inhibă individuația spirituală. Însă între doi adolescenți din același liceu, cel a cărui spiritualitate e cultivată și mai apoi sprijinită de părinte poate avea o experiență extrem de diferită de normă. Un studiu al laboratorului meu, condus de cercetătorul Alethea Desrosiers, acum profesor la Facultatea de Medicină a Universității Yale, sugerează că, într-o anumită măsură, adolescentul are o influență, prin aceea că el cultivă relații[107] care sprijină individuația spirituală: cu alte cuvinte, adolescenții își aleg prieteni a căror înclinație spre căutare și examinare a valorilor spirituale oglindește educația familială

spirituală de acasă. În conversațiile și interacțiunile pe care le au între ei, adolescenții își împărtășesc punctele de vedere în chestiuni etice, își contestă reciproc ideile despre ce-i corect și incorect ori bine și rău și își comunică alte elemente importante referitoare la marile probleme ale vieții. Majoritatea acestui travaliu se derulează între prieteni, însă acest gen de comunicare a fost inițial învățată de la părinți.

În interviurile noastre cu sute de adolescenți despre locul spiritualității în relațiile lor, am întrebat când și cu cine din familie, dintre profesori, colegi de echipă sau prietenii de la școală discută ei chestiuni spirituale. Deloc surprinzător, cei mai spirituali adolescenți și-au exprimat preferința de a găsi prieteni cu care pot să vorbească despre propriile explorări spirituale. Aceste discuții au fost evaluate ca extrem de intime și de importante, iar adolescenții și-au considerat descoperirile ca fiind noutăți absolute. Din respect pentru confidențialitatea colegilor, adolescenții nu vorbesc părinților despre aceste discuții.

Totuși, i-am întrebat mai apoi pe aceiași adolescenți despre frecvența și deschiderea cu care propriii părinți discutau despre spiritualitatea personală cu ei. Părinții vor fi poate bucuroși să afle că exista o potrivire aproape exactă: părinții care vorbeau despre spiritualitate de o manieră personală cu adolescenții lor puteau fi siguri că aceștia din urmă vor continua munca importantă de explorare a problemelor mari, spirituale, cu colegii. Ba chiar cercetările au demonstrat că adolescentul e mult mai predispus la un travaliu spiritual cu prietenii dacă părinții pun lucrurile în mișcare de acasă.

Cercetările noastre sugerează că relațiile cu cei de o seamă adesea urmăresc același fir roșu spiritual al curiozității și chestionării pe care l-ați creat cu copilul dumneavoastră în primul deceniu. Această investigare perseverentă se produce

adesea în intimitatea momentelor când adolescenții rămân unul la celălalt peste noapte ori dintr-o drumeție sau când sunt singuri unul cu altul. De aceea, e semnificativ că adolescentul vine la dumneavoastră pentru a purta respectiva discuție, dar trebuie să știți că probabil o are și cu camarazii. Faceți tot posibilul pentru a sprijini aceste relații.

Știu din activitatea și cercetările mele că majoritatea adolescenților sunt încântați să-și împărtășească descoperirile pe care le-au avut ca urmare a creșterii capacității de conștientizare. Se arată interesați, curioși și plini de energie când sunt întrebați în legătură cu acest subiect. Ei par să știe că noua lor înțelegere marchează începuturile unei noi aventuri. Totuși, ei își mai dau seama că nimeni în afară de prietenii lor nu pare interesat de descoperirile lor. Puțini părinți pun întrebări, am descoperit noi în cercetările efectuate. Și deoarece mulți părinți încă pot să nu realizeze că dezvoltarea normală a adolescenților include o componentă spirituală, adolescenții lor pot să nu înțeleagă că experiențele spirituale sunt datul normal, inerent vieții de adolescent. Odată ce sunt chestionați, ei se avântă în discuție, cunoscând foarte bine prezența căutării spirituale, întrebărilor și foamei, și sunt încântați că, în sfârșit, cineva întreabă. Adolescenții își dau seama cu acuitate de realitatea forței vitale sacre și vorbesc despre ea ca despre ceva real.

ADOLESCENȚII VORBESC: CREIERUL SPIRITUAL SE PUNE ÎN FUNCȚIUNE

După cum am văzut în capitolul 8, un număr din ce în ce mai mare de cercetări, studii RMN între altele, au evidențiat schimbările remarcabile care se produc în creier atunci când el dezvoltă circuitele ce sprijină facultatea transcendentă și interconectivitatea între partea anterioară și cea posterioară a

creierului. Să ne gândim la aceste schimbări ca la un progres de la un modem telefonic la un serviciu de Internet de mare viteză. Lățimea de bandă pe care adolescentul o are la dispoziție pentru a recepta și procesa experiența e brusc extinsă considerabil, dobândește o percepție senzorială mai ascuțită, un impuls mai puternic de a stabili legături sociale cu cei ca el, și rezonanță și reactivitate amplificate. Viața la cote înalte! Adolescentul se individualizează și adesea își dă seama de munca de integrare. Pe măsură ce conectivitatea anterior-posterior începe să se instaleze în creier, adolescentul se luptă ca partea anterioară a creierului, analitică și care formulează probleme, să primească un feedback de la partea posterioară a creierului, intuivă/senzorială. Putem constata acest proces de acordare fină dacă vom examina următoarele două afirmații ce-l includ pe „dar“, făcute de două fete cu care am vorbit. Incertitudinea lor era pe măsura noii lor conștientizări, lucru atât de obișnuit atunci când adolescenții reflectează. Cunoașterea inimii și cunoașterea minții funcționează la început independent, dezvoltând interfața analitic-intuitiv.

> Iubesc pe fiecare participant la drumeție — fiecare mi se pare atât de special acum — dar credeți că-i adevărat? (Ellie, șaisprezece ani)

> Simt că Dumnezeu există, dar e științific? (Jessica, șaptesprezece ani)

Sau aceasta, din partea unui băiat de optsprezece ani, care în mod evident nu-și găsea cuvintele ca să exprime felul cum vede marile probleme ale sensului și unde poate fi el găsit:

> Cred că toată lumea vrea sens în viață și alte chestii, că vrea să-și justifice existența, dar cred că astea sunt în individ, pentru că înseamnă chestii pentru individ — dar ăsta e un fel de a privi mai degrabă către *interior*

decât către *exterior*.

Metacogniția autoobservatoare a adolescentului și dialogul intern anterior-posterior din creier ce tocmai apar pot fi auzite în cele de mai jos, în care Hannah, la cincisprezece ani, explică problema existenței lui Dumnezeu:

> Există atât de multe lucruri superioare nouă, deci cum nu poate să nu existe nimic altceva? Nu ca Dumnezeu, dar eu nu știu, cum aș putea să știu? Chestia asta e destul de înfiorătoare. Nu suntem ființele supreme sau ceva. Nu știu ce este, dar trebuie să fie ceva... Cum adică poate să fie creierul așa de uluitor și să nu existe ceva spiritual sau Dumnezeu, înțelegi? Oamenilor li se întâmplă atât de multe lucruri minunate și uneori te pierzi în aceste momente, iar știința nu creează momente ca astea. Însă mă gândesc că am o credință fermă în știință, și nu e că nu am auzit de evoluție și altele — am auzit, și cred în ea. Chiar cred.

Toate acestea sunt voci ale căutării spirituale adolescentine de a transcende obișnuitul, de a trăi „ceva superior“ și de a aborda întrebările complexe ale vieții. Înfruntările complexe cu viața și marile întrebări îi așteaptă pe adolescenți, oriunde s-ar găsi. Uneori trezirea spirituală e dobândită cu greu, prin chestionare, adesea în compania prietenilor, uneori petrecând timp în natură, sau doar contemplând în autobuz ori în mașină, când stau la semafor. Așa funcționează mintea — și spiritul. Căutarea deschide spațiul experienței, iar deschiderea adolescentului primește inevitabil un răspuns. Pentru mulți adolescenți ea vine la contactul cu limitele vieții, cu moartea sau nașterea, prin suferință, luptă ori prin traumă, cea proprie sau a altcuiva. În interviurile pe care le-am administrat în cadrul cercetărilor mele sau în alte conversații cu adolescenții,

mulți își descriu propria emergență spirituală nu atât ca pe un pas spectaculos sau o „experiență supremă“, ci ca pe un drum presărat cu încercări de autodescoperire.

În interviurile din cadrul cercetărilor, întrebați dacă au avut parte vreodată de ceva ce ar putea considera drept experiență spirituală, paleta de momente exemplare ale adolescenților e diversă, dar întotdeauna autentică și acută. În aceste interviuri și în conversațiile pe care le-am purtat cu ei, am fost mereu mișcată de profunzimea întrebărilor lor și a descoperirii de sine. Felul în care își percep parcursul este însuflețit de conștientizare, creativitate și disponibilitate, pe măsură ce-și modelează propria spiritualitate individuală pornind de la orice le-a pus la dispoziție viața ca material. Fiecare o apucă pe un parcurs eroic distinct, însă reflecțiile lor închid în ele tema comună a descoperirii de sine și conștientizării spirituale din ce în ce mai importante. Acestea sunt vocile lor:

> Devin adult acum, și mintea mi s-a schimbat. Eram doar cineva care dădea ascultare, crezând ce alții îmi spun și nepunând niciodată nimic sub semnul întrebării. Credeam că Dumnezeu există pentru că așa mi-au spus alții și personal nu reflectasem niciodată la așa ceva. Însă la un moment dat m-am gândit la ce se întâmplă azi în lume. Nu mă gândisem niciodată la asta, și nu făcusem legătura cu ce spune Biblia. Acum simt că sunt mult mai informat, mult mai inteligent. Înțeleg lumea mult mai bine. Și mi-am format o interpretare diferită a legilor și spiritualității. (Luis, șaisprezece ani)

> Simt că tind să preiau lucruri de la oamenii pe care îi întâlnesc. De exemplu, de la părinții mei: ei cred că sunt parteneri sufletești, așa că am preluat acea credință și

am introdus-o în sistemul meu de credințe. De la profesoara mea de yoga, am preluat și de la ea. Și de la biserică am luat câteva lucruri, și din Biblie, de la prieteni și din familie. (Katherine, optsprezece ani)

Mi-am pus multe întrebări atunci când eram prin clasa a șaptea. Am evoluat de la faptul că mi s-au spus toate astea, la faptul că mi s-a spus că e OK să urmărești lucrurile în această manieră. Nu am reflectat niciodată asupra propriei persoane, și nu mai avusesem vreodată parte de așa ceva, dar în acel moment am început să-mi pun cu adevărat întrebări despre ce era valoros în viața mea [și] am tras propriile concluzii. Așa că am luat ce mi-a plăcut și am dat deoparte ce nu mi-ar fi plăcut să contribuie la cine sunt și la ce cred spiritual. (Zach, paisprezece ani)

Unii adolescenți se simt obligați să exploreze alte tradiții și posibilități spirituale. Alții nu trebuie să se aventureze în afara sistemului religios al familiei. În schimb, ei se simt atrași să sape mai adânc, pentru a-și găsi propriul sentiment al legăturii și al sensului din ea. Rebeca, în vârstă de șaisprezece ani și de religie mozaică, împărtășește identitatea religioasă a familiei sale, dar în mod clar a intrat în stăpânirea propriei spiritualități personale individuate.

Spiritualitatea mea e clar ceva descoperit de mine. Nu mi-a fost oferită sau insuflată de altcineva, deoarece părinții mei nu sunt foarte spirituali. Sunt probabil cea mai credincioasă persoană din casă. Mă cam descurc pe cont propriu. Mă duc la sinagogă când sunt sărbători importante, iar de câțiva ani am început să mă rog în fiecare seară înainte de culcare... nu e o rugăciune anume, ci doar rugăciunea mea personală. Îmi dau

> seama că spiritualitatea îmi pătrunde conștiința cotidiană, și așa au stat lucrurile de când țin minte. A făcut parte din identitatea mea.

Annie, care are cincisprezece ani și e budistă, își explică gândurile:

> Cred că orice religie înseamnă să afli cine ești, nu doar fizic, de exemplu ca atunci când spun că sunt Annie și sunt fată și sunt coreeană — nu așa. Cred că religia spune cine ești. Cred că toate religiile provin din aceeași sursă — de exemplu să fii bun și integru — dar budismul te călăuzește să afli cine ești, de ce ești aici și care-i scopul tău.

Tom, de cincisprezece ani, exploata fundamentele creștinismului, ce-i erau cunoscute, pentru a se conecta cu Dumnezeul copilăriei sale, dar apela și la ce simțea că are nevoie din alte surse:

> Trebuia să aflu lucruri, și acele bucățele de cunoaștere veneau în fragmente mici când eram gata să le primesc. Nu [înțelegeam] necesarmente cu ce aveam de a face [pe moment], dar Dumnezeau îmi clădea o fundație, foarte încet, deoarece el zice că trebuie să *muncim* ca să ne găsim drumul care ne va scoate de aici. Înțeleg că viața e un proces și sunt în acest proces, iar bucățelele vin una câte una, de la învățători diferiți, de la diferite momente sacre memorabile, din relații sau cărți de care am avut parte.

Tammy, în vârstă de șaisprezece ani, a participat la o tabără de vară cu profil religios împreună cu prietenii, fiind singura care nu era evreică. Multilingvismul său spiritual se vădește aici, dându-i posibilitatea de a-și accesa propria experiență

spirituală în contextul unei comunități spirituale diferite.

> Am avut experiența unei noi religii...mi-am făcut noi prieteni, am sărutat pentru prima dată un băiat. Pur și simplu îmi amintesc faptul că m-am deschis pe atâtea planuri — mi-am simțit lumea extinzându-se, am căpătat o foame pentru lucruri interesante, o foame pentru noutate, o foame de a învăța, de a căuta și de a realiza. Mi-am dat seama că viața era plină de oportunități pentru evenimente noi și interesante, pentru întâmplări, întâlniri fortuite, și voiam să profit pe deplin de tot ce are viața de oferit — să văd multe, să învăț multe și să iubesc pe cât de mult pot.

Întrebările adolescentului dumneavoastră vă vor fi adresate aproape sigur, uneori sub forma unei căutări, alteori sub forma unei provocări. Părinții iau adesea provocarea la modul personal. Ne gândim: *Ești nervos pe mine* sau *Nu respecți tradiția religioasă a familiei.* E posibil să le suspectăm prietenii că-i duc pe căi greșite, sau că anumite lucruri pe care le învață la școală le subminează spiritualitatea, așa cum o știm dintotdeauna. Sau ne e teamă că vor abandona total relația cu puterea superioară, la care nu se vor mai întoarce niciodată. Orice i-ar mâna pe copiii dumneavoastră adolescenți, ei nu se leapădă de credință. Ei fac munca de dezvoltare esențială pentru a ajunge la propria credință; e poate nevoie de timp — uneori ani — și de chestionări, dar iluminarea va veni. Oriunde ar fi duși de apetitul lor spiritual, adolescenții cresc spiritual în urma căutării. Îngrijorarea mea e că mult prea mulți adolescenți nu sunt călăuziți pe drumul lor deloc sau nu sunt încurajați.

Religia încă poate oferi o bază spirituală în acest sens multora dintre adolescenți și pentru unii chiar o face. Aceștia își

caută repere pentru drumul lor în cadrul propriei tradiții religioase sau al unei alteia pe care o aleg, de o manieră personală și autentică. Aceasta nu înseamnă primirea și acceptarea unui „sistem de credințe“ impus de părinți sau de altcineva. Adesea, adolescenții preiau creativ orice rezonează în spiritualitatea lor, folosind aceasta pentru a-și descoperi și cultiva sinele lor transcendent.

Pentru Tammy, ultima noapte în tabără, focul de adio, ne oferă o imagine fugară a puterii de transformare a experienței transcendente în cazul adolescenților și capacitatea lor de a învăța atât de mult din asta.

> A fost dulce-amar, deoarece interior aveam sentimentul comunității și în același timp anticipam despărțirea iminentă cauzată de plecarea acasă. Simțeam un fel de electricitate în mine, care mă transcendea și mă purta pe acel tărâm unde nu mai suntem corpurile noastre; suntem energie, impuls, suntem vibrații. Am realizat că aceasta e esența umanității, punctul său nodal primordial și nelimitat. Mi s-a trezit un sentiment al legăturii și unității — ce leagă toți oamenii și lucrurile și puteam să simt în jurul meu cum emoțiile celorlalți emană energie, cum se degajă din foc, răspândindu-se în aer prin sunetul insectelor, al melodiilor cântate și al atmosferei nocturne iluminate de activitate. A fost un moment al clarității pentru mine — am văzut lumea fără să o văd fizic. Am văzut ceea ce exista cu adevărat, energia și schimbul de energii care animă universul. Am știut că aici voiam să locuiesc spiritual, în acel moment, acea clipă a conexiunii.

Derek avea optsprezece ani, când, în primul an de facultate,

împreună cu prietenii săi din cămin, au decis să vadă *Cântec pentru un masacru* [*Bowling for Columbine*], un documentar despre masacrul din 1999 de la liceul din Columbine. Într-un eseu, Derek a scris că filmul a constituit punctul de cotitură spirituală pentru el.

> În film există un moment în care sunt redate înregistrările telefoanelor diferiților elevi ai liceului către serviciul de urgență 911 atunci când au început împușcăturile — puteai auzi durerea, inocența, teama. M-am întrebat atunci: *De ce? Cum?* Am fost crescut să cred că, dacă faci bine, bine ți se va întâmpla. Și totuși, acești… copii… au fost împușcați… m-am trezit frământat de conceptele de bine și rău și relația lor cu Dumnezeu. Dacă Dumnezeu e atotcunoscător, atotputernic și fără excepție bun, și dacă suntem cu adevărat creați după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, cum poate Dumnezeu să permită ca oamenilor buni să li se întâmple lucruri rele? De ce ar lăsa Dumnezeu fie și să existe răul?

Tyrese, în vârstă de nouăsprezece ani, acum rapper creștin la o biserică hip-hop urbană, își descrie propriul punct de cotitură, survenit atunci când prietenul său a fost ucis într-un schimb de focuri pe când stăteau amândoi la un colț de stradă. Înainte fusese reticent ori de câte ori a fost să meargă la biserică și o făcuse doar de dragul mamei sale. Însă în ziua înmormântării s-a întâmplat ceva care l-a șocat până în adâncul ființei sale și i-a schimbat viața.

> Era ca și cum căutam în mine, ca, uau, aș fi putut să fiu eu [ucis]… că stăteam fix în același loc unde fusese el de câte ori stătusem la colțuri de stradă, de câte ori am băut cu el, de câte ori am fumat cu el, am râs și am

> glumit cu el. Aș fi putut să fiu eu. Mulțumită lui Dumnezeu, nu am fost eu. Am mers deci la înmormântare. Și cam două-trei duminici mai târziu, pastorul predica și a zis „porțile bisericii sunt deschise“. Și m-am uitat înăuntru, și ceva parcă m-ar fi mișcat în acea direcție. Era ca și cum Dumnezeu spunea: „Dacă faci cinci pași, eu voi face douăzeci. Și dacă tu vei face douăzeci, eu voi face o sută.“

Se simțea călăuzit — nu atât de vocea pastorului cât de o voce de sus, de ceva „din interior, intuiția din inimă“ a spus el.

> Și am pășit înainte, și mi-am făcut pașii, încet, dar sigur, până am ajuns la pastor. Și când am ajuns la el, pur și simplu plângeam… Simțeam că trebuie să las durerea să iasă…. Am lăsat-o să iasă ca o fată, da. Viața nu mi-a mai fost la fel.

Acestea sunt vocile individuației spirituale: călătoria, iluminarea și stăpânirea experienței ce devine spiritualitatea personală a adolescentului.

Puteți să continuați să vă ajutați fiul sau fiica, arătându-vă dispuși să conversați cu ei, încurajându-i în căutarea lor. Ideea e că nu vom ști niciodată când se pot ivi la tânăr aceste momente mișcătoare în plan spiritual. Uneori copiii, mai ales adolescenții, nu spun nimic despre experiențele lor sau le împărtășesc doar prietenilor despre care știu că „se prind“.

Natura plantează în adolescenți explozia, însă pentru a se angaja în ea pe deplin, adolescenții au nevoie de încurajări și de practică: Ei trebuie să ajungă să se simtă în largul lor cu natura energiei căutării și să-și dezvolte curiozitatea și nerăbdarea care vin cu ea. Au nevoie de un vocabular pentru a-și exprima și integra experiența, astfel încât să-și poziționeze lecțiile pe noi coordonate spirituale, folosindu-și busola interioară.

Mulți adolescenți își vor împărtăși bucuros povestea, dar numai dacă au certitudinea că va fi tratată ca adevărată, prețioasă și semnificativă, cum s-au petrecut lucrurile de fapt pe calea lor. Adolescentul dumneavoastră are nevoie să simtă că va fi înțeles, că nu e în pericol ca adultul „să nu se prindă“, să nu priceapă sau să devină vulnerabil pentru că a spus.

Profesorii și consilierii școlari întreabă adesea: „Ce ar trebui să fac dacă voi constata așa ceva?“ Un profesor de desen dintr-o școală secundară din sud-vestul Statelor Unite a spus-o excelent, atunci când a explicat: „În munca mea, iau elevul așa cum e. Astfel, mai deunăzi, desenul unui elev exprima clar o luptă spirituală. L-am rugat să mi se destăinuiască și l-am întrebat care e simțământul său interior, și cum îl înțelege. L-am lăsat intuitiv să vorbească despre ceea cea tu numești „căutare spirituală“, pentru că asta se petrecea cu el. Nu am vorbit nimic care să țină de religia mea, doar i-am acordat sprijin“.

PRIVILEGIUL PĂRINTELUI: FACILITAREA INDIVIDUAȚIEI SPIRITUALE A ADOLESCENTULUI

În individuația spirituală, există trei componente esențiale care se concatenează pentru a crea infrastructura permanentă a vieții spirituale. Individuația spirituală cere adolescentului ca, înainte de toate, să recunoască natura spirituală a energiei și să se vadă sau să se poziționeze pe calea individuației spirituale; în al doilea rând, să practice deliberat deschiderea de o manieră sau alta față de transcendență; și în al treilea rând, să îmbrățișeze experiența internă ca pe un răspuns sau un ghid pentru întrebările persistente sau foamea căutării.

Indiferent dacă adolescentul a fost pregătit sau nu în primul deceniu, travaliul se va produce și el poate fi facilitat de un

adult grijuliu, dacă el îl va încuraja, și va manifesta înțelepciune și respect. Spiritualitatea personală reprezintă rezultatul individuației spirituale și se produce întotdeauna în termenii adolescentului, fără ca adultul să comande sau să ceară ceva. Însă adulții se pot implica formulând întrebări înțelepte, care să sprijine fiecare dintre pașii autodescoperirii adolescentului. Fie și doar oferind cuvinte, modalități de a descrie sentimentele, vă puteți ajuta adolescentul să-și identifice accesele foamei specifice căutării:

Simți uneori teamă, frustrare, ceva ca sentimentul că dorești mai mult sau că încerci să începi ceva? Cum ți-ai descrie sentimentele?

Am remarcat că uneori vechile obișnuințe sau moduri de a proceda pot părea iritante. Simți deja că există ceva mai mult, așa că fii atent. Cu timpul, vei simți că „există ceva mai mult“ în propriii termeni.

Crezi că există ceva în interior care vrea să iasă la suprafață zicând: „Dă-mi atenție?“ Te simți tras spre interioritate în vreun fel?

Recunoașterea energiei căutării drept ceva ce se degajă din interior sprijină acest proces natural și îl ajută pe adolescentul dumneavoastră să-l înțeleagă drept normal și important. Pentru adolescent e o mare ușurare să înțeleagă aceste sentimente viscerale ce ies la suprafață, să aibă un nume pentru ele și o modalitate de a le vedea ca o parte din imaginea mai largă despre sine. Mai apoi puteți să-i spuneți: „O astfel de foame a căutării poate fi extrem de utilă pentru a te împinge să îți pui probleme spirituale, să te poarte pe propria ta cale de descoperire a spiritualității“.

Ca părinți și oameni care, în virtutea profesiei, lucrează cu tinerii, putem localiza adolescentul în procesul de individuație.

În anumite contexte, poate fi efectuat sau inventat un ritual care presupune dificila muncă a căutării; neclaritatea cu privire la încercarea ce-i stă în față îngreunează concentrarea pe ce are de făcut. Când vorbiți adolescentului dumneavoastră despre căutarea spirituală, vorbiți sinelui transcendent, și sprijiniți conștientizarea sediului intern din „centrul de comandă“ de unde e coordonat travaliul de dezvoltare.

> *Acum că ești adolescent, creierul tău e interconectat astfel încât să întrebi mai mult și să vrei mai mult. Se pot ivi pe parcurs întrebări și încercări, dar până la urmă lucrurile se vor potrivi.*
>
> *Această provocare poate fi o fereastră valoroasă care să permită o viziune mai profundă asupra lumii. Dacă vom fi atenți, mai devreme sau mai târziu viața își va face simțită prezența și va indica drumul.*
>
> *Sinele tău superior are o viziune limpede asupra lucrurilor, ce oferă o modalitate de a răspunde întrebărilor importante ce ți se ivesc. Poți cere sinelui superior să te îndrume și să-ți arate calea.*
>
> *Acest sentiment poate viza maturizarea în chestiunile de maximă importanță în viață — se poate produce încetul cu încetul, pentru ca la un moment dat totul să intre pe făgaș. Nu-i nicio grabă, și nu ai nevoie de răspunsuri, doar respectă sentimentele și prețuiește întrebările. Ești un explorator mitic, pe calea descoperirii.*

Această întreagă carte cinstește și prețuiește travaliul profund al vieții spirituale. Le-am dat acest capitol propriilor mei copii adolescenți, ca sursă de informație, pentru ca ei să aibă încă o săgeată în tolbă pe drumul presărat cu încercări ce-i așteaptă. Dacă simțiți că adolescentul dumneavoastră s-ar putea

să capete noi puteri de pe urma acestor informații, așa cum sunt ele prezentate aici, disponibile ca să citească singuri, considerați cartea de față drept o cale către conversația dintre voi.

Meditația, rugăciunea, practicile spirituale colective și ritualul deschid adolescentul către experiența prezenței transcendente. Adolescenții, dacă sunt inițiați, pot învăța să se deschidă sau să se pregătească a se conecta mai bine cu prezența transcendentă. Ține desigur doar de adolescenți dacă vor adopta sau nu practici transcendente, dar dacă o fac, vor căpăta noi puteri odată cu un vehicul pentru drum. Dacă li se dau mijloacele și posibilitatea de a alege, adolescenții își vor putea construi o cale spre prezența transcendentă. Calea spirituală e autentică, voită de ei înșiși, și animă procesul de individuație.

A-i invita pe adolescenți să-și descrie experiența, dacă doresc, îi ajută să îmbrățișeze realitatea prezenței transcendente. Puteți reflecta împreună la nuanțele experiențelor trăite.

Cum dai ascultare sinelui superior — cum îți găsești busola interioară atunci când ai o decizie importantă de luat?

Cum te fac să te simți sărbătorile? Când petrecem împreună sărbătorile, simt cumva o aură între oameni care e ca un câmp al iubirii, sau chiar e câmpul iubirii.

Ești bine-venit să mi te alături când meditez, sau să-ți găsești propriul loc, în timp și spațiu. Poate vei descoperi că lumea ta interioară începe să devină din ce în ce mai mult parte din tot, mai puțin izolată și ruptă de altceva.

Dacă tu nu te-ai mai rugat de ceva vreme, ei bine, eu pot să spun că abia încep. Chiar dacă e ciudat și chiar

dacă nu inspiră cine știe ce sentimente la început, odată ce energia crește în interior, devine de la sine ceva întreg și deplin.

Integrarea reprezintă travaliul crucial care pune relația transcendentă într-o viață care e ghidată (pune la lucru conexiunile ce unesc regiunile anterioare și posterioare ale creierului). Integrarea are un aspect diferit la adolescenți diferiți și la același adolescent în momente diferite. Unii adolescenți au o întrebare și capătă un răspuns prin intermediul aprofundării credinței, întrebarea generând o legătură cu puterea superioară mai puternică. Alți adolescenți se ceartă și se împotrivesc, dar la un moment dat, *bum*, ei pricep limpede datorită unei experiențe sau unei rugăciuni sau meditații.

Putem onora adolescenții și să-i ascultăm cu cel mai mare respect, când ei își raportează viețile cotidiene, alegerile dificile și presiunile de la școală la relația transcendentă. O discuție deschisă și onestă cu adolescentul poate fi cam așa:

Adolescentă: Cred că Melissa e chiar rea. Mă ignoră pe culoar dacă e în trecere în compania copiilor populari sau a celorlalți prieteni ai săi. Doar îmi face repede cu mâna, după care se întoarce și trece mai departe. Ce i-am făcut eu?

Părinte: Ce-ți spune inima? Atunci când apelezi la sinele superior și te conectezi în relația transcendentă, ce simți? Ce-ți spune dialogul interior?

Adolescentul dumneavoastră poate să găsească singur calea către ceva ce seamănă cu cele de mai jos, dar dacă nu o face, ascultați-l și explorați-i gândurile pe măsură ce vi le împărtășește, putând introduce următoarele concluzii, ca posibilități de luat în seamă:

Adolescentă: Am privit în interior și inima mi-a spus că eu contez, și că sunt iubită. E greșeala Melisei, nu a mea. Nu am greșit cu nimic, așa încât să merit să fie rea cu mine. Și doar trebuie să continui să fiu cine sunt.

Această capacitate de a apela la sinele superior și de a se conecta în relația transcendentă, odată instalată, va fi o sursă de putere, de călăuzire și de luare a deciziilor pentru adolescentul dumneavoastră.

ÎN INDIVIDUAȚIA SPIRITUALĂ, ADOLESCENTUL CAUTĂ MAI PROFUND UN SENS PERSONAL

Din punct de vedere psihologic, trecerea de la primul deceniu de viață la cel de-al doilea aduce cu sine o mutație, de la experiența ghidată de părinți și gravitând în jurul lor, la una în care adolescentul în devenire își apropriază și preia controlul experienței. Acesta e parcursul pe care se dezvoltă identitatea și individuația în general, iar individuația spirituală urmează aceeași cale. Adolescentul începe să-și trăiască propria realitate, să o revendice, realmente, iar mai apoi, în ultima parte a adolescenței sau la începutul vârstei mature, încearcă să o reconcilieze cu realitatea oferită de dumneavoastră și de comunitate. Într-o anumită măsură, orice adolescent are nevoie pentru acest debut de separare, pentru ca mai apoi integrarea să întregească.

Fiecare adolescent își are propria misiune de realizat pentru a ajunge la o înțelegere spirituală care să aibă sens și finalitate pentru el: aceasta e esența spiritualității personale. El trebuie să-și personalizeze parcursul pentru a-și croi o viață în care există valori, inclusiv identitatea și contribuția la binele superior. Ei trebuie să se confrunte cu chestiuni ce țin de comportamentul moral, referitoare la alegerile pe care trebuie să le facă și consecințele ce decurg de aici. Trebuie să exerseze a

privi evenimentele cotidiene prin prisma spiritualului — a sinelui superior și a relației transcendente.

Această autocunoaștere esențială se câștigă prin intermediul provocărilor și sarcinilor în materie de dezvoltare din al doilea deceniu. O identitate puternică își face apariția pe măsură ce încep să se cunoască și să se accepte pe toate planurile: gen, sexualitate, gusturi, apetituri și interese. Toate aceste „sine-uri“ au nevoie de sprijin. Toate cele pe care le știm din bazele psihologiei rămân valabile: adolescenții doresc să iubească și să fie iubiți; ei doresc să se conecteze. Iar acum știința spiritualității și psihologia ne spun că doresc transcendență. Pentru ca toate acestea să se întâmple, vor trebui să se accepte pe sine și să se simtă acceptați.

Abraham Maslow, unul din fondatorii psihologiei umaniste și o persoană se pare destul de spirituală, în cartea sa seminală[108], *Religii, valori și experiențe culminante,* a observat că dezvoltarea identității nu poate fi completă în lipsa elementului spiritualității. „Izolarea a două părți ale întregului aflate în interconexiune, părți care au nevoie una de cealaltă, părți care sunt cu adevărat «părți» și nu întreguri, le deformează pe ambele, le îmbolnăvește și contaminează. În cele din urmă, le face chiar neviabile“.

După cum vom vedea în capitolele ce urmează, un sine împărțit creează o diviziune spirituală adolescentului, care se poate simți într-un conflict interior profund cu privire la cine se știe că e și cine simte că se așteaptă de la el să fie, sau trebuie să fie, pentru a fi acceptat de prieteni, de familie și comunitate. Rasa, naționalitatea, religia, orientarea sexuală, dificultățile emoționale sau diferențele în ce privește învățarea: absorbind mesaje pline de ură, acestea devin surse infinite de lipsă de valoare în ochii adolescentului, iar în acea diviziune, sinele spiritual ajunge să se deconecteze. Congruența acestor aspecte

diferite ale identității — studentul, prietenul, sportivul sau artistul, membrul de familie, căutătorul, scepticul — creează baza spirituală pentru obiectivele de dezvoltare ale adolescenței. O doctorandă mi-a spus odată că „în adolescență și la începutul vârstei adulte, a trebuit întâi să mă cunosc și să mă iubesc în calitate de femeie de culoare, pentru ca mai apoi să mă autocunosc și să mă simt parte a universului“. Din acest punct de vedere, ea vorbește în numele tuturor adolescenților. Pentru a se simți parte a unui univers iubitor, ei trebuie să devină capabili să se cunoască și să se iubească, să se accepte și să se simtă acceptați.

CĂUTAREA ȘI RECOMPENSA: INDIVIDUAȚIA SPIRITUALĂ

Adolescenții sunt doritori să se confrunte cu marile întrebări ale vieții. Căutarea are sens pentru ei. Când înțeleg că răspunsurile la aceste întrebări nu sunt simple și nici rapide, ei doresc să-și continue căutarea, să intre în conversație. Prea des, doar pentru că devine dificil, îi lăsăm pe adolescenți „să-și dea singuri seama“ — să-și găsească drumul prin pădure fără busolă, pantofi potriviți și cam tot restul echipamentului de supraviețuire.

Singuri și fără să-și fi atins țelul în lupta lor, perioada poate fi una extrem de turbulentă pentru pilotul novice al unui 747. După cum îmi spunea o elevă după ce am susținut o conferință la școala ei, „e o ușurare să știu că nu trebuie să aflu răspunsul de îndată“.

Mai ales în culturile orientate spre performanță, unde de la copii se așteaptă să găsească răspunsurile corecte repede, faptul că întrebările se încăpățânează să-și capete un răspuns rapid îi poate îngrijora. Dorim copiilor noștri să știe că uneori întrebările la care te gândești toată viața sunt cele mai

importante, și că e OK să nu știi răspunsul pe loc. Spiritualitatea ne oferă spațiul unde să abordăm inconfortabilul, să înțelegem nuanțele etice, ambiguitatea și potențialul nostru suprem. Aceste mari întrebări nu sunt unele de examen, unde trebuie să completăm niște opțiuni. Trebuie să-i sprijinim în căutarea lor, când vor să ajungă pe un nivel mai profund.

Am intervievat un fost decan la unei facultăți americane de top. Văzuse atât de mulți studenți de anul doi dezarticulați de criză, fără să aibă nici cel mai mic rudiment de cunoaștere interioară, nici cea mai mică forță și nici vreo unealtă să navigheze prin apele învolburate interioare. Mi-a explicat că studenții săi s-au preocupat atât de mult să placă în exterior, să alerge după premii și favorurile altora, că nu și-au făcut vreme și nici nu și-au lăsat intențiile să se întoarcă spre interior pentru a construi un sine mai puternic.

Confuzi, nepregătiți și incompleți în înmugurirea lor spirituală, adolescenții sunt adesea neînțeleși. Cercetările sugerează că o bună parte a adolescenților ce suferă de depresie nu au o depresie de sorginte biologică, ci o depresie de dezvoltare, cu originile în eforturile de individuație spirituală și care se reduce atunci când li se oferă sprijin spiritual. În capitolul următor, vom examina mai în detaliu felul în care adolescentul trăiește depresia dezvoltării și cum părinții pot să-i vină în întâmpinare pentru a-l ajuta să o depășească.

---

[102] Laurence Steinberg, *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2014).

[103] Erik H. Erikson, *Identity and the Life Cycle* (New York: International Universities Press, 1959; New York: W.W. Norton, 1980 ediție nouă).

[104] Richard Katz, *Boiling Energy: Community Healing among the Kalahari Kung* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982).

[105] S. Hardy, M. Pratt, M. Pancer et al. „Community and religious involvement as context of identity change across late adolescence and emerging adulthood“, *International Journal of Behavioral Development*, 35, (2011): 125–135.

[106] M. Regnerus, C. Smith și B. Smith, „Social context in the development of adolescent religiosity“, *Applied Developmental Science*, 8(1), (2004): 27–38.

[107] A. Desrosiers, B. Kelley și L. Miller, „Parent and peer relationships and relational spirituality in adolescents and young adults“, *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(1), (2011): 39–54.

[108] Abraham H. Maslow, *Religions, Values, and Peak-Experience* (New York: Viking, 1970; reeditare: Penguin, 1994).

Capitolul 10
Depresia dezvoltării și trezirea spirituală

O EPIDEMIE DE SUFERINȚĂ PRINTRE TINERII SĂNĂTOȘI

Kaitlin avea nouăsprezece ani și era studentă la filosofie într-un colegiu extrem de riguros din punct de vedere academic din Noua Anglie, și un gânditor foarte intens care fusese o persoană sociabilă și pozitivă în primul an. De la Platon și Aristotel la Nietzsche și noile voci din știință, filosofie și teologie, lecturile sale pentru curs și discuțiile acopereau natura realității, binele și răul, dacă există Dumnezeu sau dacă a existat vreodată, ori dacă există „ceva superior“ în viețile noastre. Lui Kaitlin îi plăceau marile întrebări și le găsea stimulante din punct de vedere intelectual. Totuși, spre surpriza sa, în toamna anului doi, aceste întrebări filosofice despre sens și scop au început să o hărțuiască de o manieră mai profundă.

Întrebările au devenit pentru ea mai mult decât un exercițiu academic. Rumina problema existențială a realității și sensului: care era cu adevărat „scopul său pe pământ“? Care e „sensul a toate astea“? Chiar și întrebarea dacă ea credea într-o prezență divină supremă părea de nerăspuns: cum anume poți să nu știi dacă tu „crezi în Dumnezeu“ și cum ar putea o

persoană inteligentă să facă din ceva așa de profund o chestiune de simplă opinie? Tulburătoarea autoinvestigație o împingea către o stare de spirit sumbră, deprimată. A început să fie afectată fizic. Nu mai putea să se scoale dimineața din pat ca să meargă la cursuri. A rupt relația de peste un an cu prietenul său. În fine, incapabilă să iasă din criză, s-a programat la un psihoterapeut de lângă campus.

Terapeutul a stabilit repede că în cazul lui Kaitlin sunt îndeplinite criteriile clinice ale unei tulburări depresive severe, și i-a spus că va trebui să ia o pauză de la facultate pentru restul semestrului dacă nu urmează vreun tratament. Kaitlin a demarat o psihoterapie obișnuită, pe care a acompaniat-o cu antidepresive. După patru luni, în semestrul de primăvară, era funcțională, dar tot se simțea vidă și în derivă. A plecat acasă în vacanța de primăvară, pentru a-și petrece vremea cu tatăl său, pe coasta Marylandului, unde se simțea înconjurată de iubire, încurajare și căldură — dar încă mai avea dificultăți. Însă într-o după-amiază, ceva s-a schimbat.

„Mă plimbam pe malul oceanului, de-a lungul cheiului, și am văzut lumina strălucind în apă“, a declarat Kaitlin. „Brusc, totul mi-a devenit clar. Desigur că există un creator, iar lumea e luminoasă și plină de iubire — există spiritualitate peste tot!“

A avut o senzație de pace, o siguranță calmă care venea atât din ea, cât și de dincolo de ea, o senzație înălțătoare de conexiune sacră și certitudine. Nu era o chestiune de credință sau necredință; experiența sa era reală, iar ea știa că e adevărată. În acel moment, spune ea, intelectul său a încetat să mai ignore senzația sa intuitivă de conexiune cu „ceva superior“. A început să se simtă iar conectată, trezită la senzația unității cu universul și a sacralității din toate lucrurile, din toate momentele. Și-a amintit că simțise ceva asemănător pe când era copil, însă acum sentimentul a apărut ca un răspuns

visceral la o etapă neagră de dubii și chestionări. Deși Kaitlin a continuat să se vindece treptat, ea a identificat punctul de cotitură în depresia sa ca momentul de pe chei. O mișcase ceva din apa iluminată, dincolo de frumusețea-i pitorească, o adusese la suprafață și o adăpostise într-un spațiu al iubirii.

Spirala descendentă a lui Kaitlin nu e neobișnuită pentru adolescenți. E chiar comună, după cum e și căutarea existențială care o adusese în acest punct, ca și momentul decisiv care i-a trezit legătura spirituală. O bună parte din ceea ce noi considerăm a fi *Sturm und Drang*, suferința și confuzia din adolescență, a fost de multă vreme înțeleasă în culturile străvechi drept o trezire spirituală specifică pubertății. După cum am constatat în orice vreme și dincolo de orice graniță geografică, culturi diferite au venit cu ritualuri de maturizare care angajează foamea emergentă de sens și conexiune, ca și de răspunsuri la aceleași întrebări ce o asaltaseră pe Kaitlin, dar au constituit și o provocare pentru filosofi, teologi și toată umanitatea, de mii de ani.

Valoarea unei vieți omenești. Nu a oricui: viața *dumneavoastră*. Scopul întregului fapt de a fi. Valoarea dumneavoastră. Și scopul întregii lumi din jurul dumneavoastră. Acesta este nucleul travaliului individuației spirituale — căutarea. E grea și plină de provocări și totul — inimă și suflet, literalmente — vă stă în față. Căutarea posedă o latură dificilă, o cale presărată cu încercări unde există adesea prea puțină lumină pentru a vedea drumul: confuzie, descurajare, deziluzie, disperare. Uneori e complet întuneric. E partea dificilă a căutării, care e, în sensul cel mai literal al cuvântului, deprimantă. Toate aspectele căutării pe care le-am explorat în capitolele anterioare necesită muncă, iar această muncă poate fi uneori foarte dureroasă și poate părea că-i lipsește lumina și finalitatea. Aceasta înseamnă depresie, care

adesea nu e maladivă, ci un tip care provine din eforturile naturale și uneori din suferința ce alimentează procesul de individuație. În aceste momente o surpriză neplăcută a vieții e percepută de manieră semi-adultă pentru prima dată. Adolescentul e impulsionat și pregătit biologic — conexiunile dintre creierul anterior și cel posterior activându-se — pentru a reuși să utilizeze complexa hartă a realității ce se înfiripă pentru el.

Consilierii din cadrul universităților, lucrătorii cu tinerii și psihoterapeuții îmi spun adesea că o mare parte din munca lor implică întâlnirea cu adolescentul în mijlocul unei „nopți întunecate a sufletului“. Adolescenții au probleme familiale, se confruntă cu contradicții morale și sunt copleșiți de pierdere, schimbare sau ceva ce ei au făcut și care „a schimbat totul“ pentru ei. Uneori, această luptă depresivă e declanșată de un eveniment care pune în mișcare o reflecție profundă, serioasă, despre scopul suprem al vieții. Conflictul depresiv pare a porni spontan, fără nici cel mai mic impuls de afară. În orice caz, chestiunile sunt fundamentale pentru individuația spirituală. Mult prea adesea nu considerăm importante din punct de vedere spiritual dubiile, întrebările, sau tiparele de gândire sumbră; le privim ca simptome standard ale depresiei medicale, când de fapt aceste „simptome“ sunt semnele capacității emergente de căutare spirituală, de complexitate morală și racordare la transcendent. Aceste frământări și dureri sunt o chestiune serioasă, dar care nu corespunde ușor criteriilor clinice utilizate pentru diagnoză sau de către societățile de asigurare. De asemenea, nu există nici multe modele de tratament sau prevenție care să ghideze clinicienii, părinții, profesorii și lucrătorii sociali.

Conceptualizarea convențională a depresiei — mai ales depresia dezvoltării de la adolescenți — e incompletă. Medicina

occidentală vede depresia doar ca pe o boală: un dezechilibru chimic, o maladie legată sau provocată de disfuncții sau deficite psihologice. Eu văd lucrurile altfel. Noua știință a spiritualității demonstrează că depresia adolescentului e ceva mai mult: un aspect natural al căutării inerent dezvoltării și spiritualității.

REPREZENTĂRILE GREȘITE COMUNE DESPRE DEPRESIA ADOLESCENTULUI PUN ADOLESCENȚII SĂNĂTOȘI ÎN PERICOL

Există multe căi către depresie, unele dintre ele medicale — un dezechilibru chimic de exemplu — dar în adolescență, depresia nu e întotdeauna o maladie. Mult mai des, ea e o parte din munca grea a individuației.[109] Acasă, la școală, în viețile lor de pe Internet, adolescenții se chinuie să intre în posesia unei hărți de parcurs, conform căreia să trăiască până la sfârșitul săptămânii și pentru tot restul vieții.

Conceptualizarea obișnuită a depresiei adolescentului ca fiind doar o maladie e periculos de insuficientă pentru sănătatea mentală pe termen lung și pentru starea sa de bine. După cum vom vedea imediat, eficacitatea răspunsului nostru la prima experiență depresivă a adolescentului e crucială. Dacă vom considera din reflex depresia ca o maladie medicală, vom aștepta să devină „suficient de gravă“ și mai apoi vom trata cu medicamente simptomele, dar vom neglija nevoile spirituale ale adolescentului în lupta sa pentru individuare, potrivit cercetărilor, va exista riscul foarte mare al unei următoare depresii, mai gravă.[110] Medicamentele pot să elimine exprimările emoționale și fizice simptomatice ale depresiei dezvoltării, însă când medicația se încheie, majoritatea studiilor arată că nu se obține un câștig terapeutic de durată. Prin contrast, dacă depresia e tratată ca o oportunitate de dezvoltare, adolescentul învață să gestioneze situațiile

supărătoare și să le facă față. Însă a ignora provocarea ce ține de dezvoltare nu doar că lasă adolescenții să scape prin brețele diagnosticului, dar, mai rău, îi abandonează unui risc de depresie permanent în viață.[111]

În sine, depresia dezvoltării e o oportunitate de dezvoltare, una care apare o dată în viață. Înseamnă a gusta inițiatoriu din suferința adultă, ceea ce constrânge adolescentul să caute și să găsească o cale spre un scop personal, spre sens existențial, conexiune spirituală și călăuzire. Însă dacă nu o primim ca atare, depresia dezvoltării poate repede să se degradeze într-o spirală descendentă, într-o specie mai profundă și diferită de depresie, care e mai adâncă, mai dureroasă, și necesită mai mult tratament, mult mai frecvent unul medicamentos.

Indiferent dacă există sau nu o cauză medicală, sau dacă depresia e considerată de nivel redus sau mai acută, răspunsul nostru poate totuși aborda factorii ce țin de dezvoltare inerenți procesului de individuație. Această abordare, prin prisma dezvoltării, e critică pentru sănătatea prezentă și viitoare a adolescentului, deoarece, așa cum vom vedea în curând, episoade depresive succesive creează o traiectorie pentru o recurență neîntreruptă a depresiei, de o gravitate sporită, la vârsta adultă.

Așa cum am mai remarcat deja, un volum important de literatură științifică demonstrează că adolescența e fereastra ce permite instalarea depresiei: o perioadă în care un amestec de factori genetici, biologici, psihologici și de dezvoltare creează o vulnerabilitate sporită la depresie. Ceea ce se neglijează însă e că atunci când depresia se produce în adolescență, aceleași forțe ce creează fereastra ca aceasta să se instaleze, creează și fereastra de oportunitate pentru o dezvoltare internă profundă.

DEPRESIA LA ADOLESCENȚI E UN PUZZLE

MEDICAL CĂRUIA ÎI LIPSEȘTE O PIESĂ

Depresia adolescenților e mult discutată în cultura noastră, dar nu e bine înțeleasă de știința sănătății mentale. Depresia e atât de răspândită și atât de variată, că nu poate fi încadrată într-un singur model. Decenii de cercetări efectuate de echipe de top subliniază natura ambiguă a depresiei. De exemplu, studiile demonstrează că, în medie, dacă unul și același pacient consultă doi specialiști în sănătate mentală, probabilitatea ca pacientul să primească același diagnostic[112] variază de la 66 la sută la 28 la sută.

O parte din rațiunile pentru nesiguranța diagnosticului e că anumite simptome sunt atât de generale că pot reflecta o mulțime de maladii subiacente, în vreme ce simptomele mai specifice pot varia considerabil de la om la om, prezentând multe forme sau subtipuri clinice depresive. Potrivit ghidului standard de diagnostic DSM-5, diagnoza tulburărilor depresive grave se bazează pe prezența câtorva din simptomele generale, dar și aceste simptome comune variază de la persoană la persoană. Nu orice persoană cu depresie severă e atât de obosită că abia se poate scula din pat. Unii chiar realizează lucruri peste medie și sunt punctuali în fiecare zi, dar își ascund sentimentele, plâng în fiecare seară înainte de a adormi și se tratează singuri cu alcool și droguri. Dumneavoastră și prietenul dumneavoastră puteți avea simptome diferite atunci când sunteți deprimați. Știm că simptomele depresiei sunt destul de constante la rudele biologice. De exemplu, dacă o mamă e angoasată sau nu mănâncă atunci când e deprimată, copilul său va fi predispus să facă la fel. Iar pentru unul și același individ, un nou acces de depresie tinde să arate la fel și prezintă, în mare, aceleași simptome ca în depresiile trecute. În pofida posibilelor elemente constante, varietatea formelor clinice face depresia greu de încadrat de către profesioniștii în

domeniul sănătății mentale, dar și de oamenii de știință.

Cercetările sugerează că dacă aproximativ 20 la sută dintre adolescenți pot suferi de tulburări depresive grave până pe la douăzeci și cinci de ani, alte 30 până la 40 de procente au o depresie subclinică (moderată)[113], mai puțin severă ca depresia gravă, dar totuși extrem de dureroasă pentru adolescent. Luate împreună, aceste cifre înseamnă că *majoritatea adolescenților suferă cu adevărat de depresie la un moment dat.*

Depresia subclinică se manifestă prin simptome precum o stare de spirit posacă, scăderea sentimentului valorii de sine, iritabilitate și ruminații neîncetate în gândire. Deși depresia subclinică e descrisă din punctul de vedere al diagnosticului ca fiind relativ moderată, ea interferează totuși cu fericirea adolescentului, relațiile și viața normală de zi cu zi. Știm acest lucru pentru că adolescenții aceștia sunt la fel de predispuși să apeleze la psihoterapie ca adolescenții cu tulburări depresive grave.

Mai știm, pe baza unui studiu derulat pe un eșantion de 1 700 de adolescenți din Oregon, condus de Peter Lewisnohn la Oregon Research Institute, că în aproximativ 35 la sută din cazuri, depresia subclinică[114] e însoțită de niveluri subclinice ale unei a doua maladii, cum ar fi anxietatea sau abuzul de substanțe. Cazurile de depresie subclinică atrag după ele multe alte lucruri. Cercetările plasează riscul de a dezvolta o a doua maladie în toată regula la un nivel de la 2,5 ori la șase ori mai mare printre adolescenții cu o depresie subclinică, același risc al unei boli comorbide ca în cazul depresiilor grave.

Cu precădere la adolescenți, depresia nu arată ca o tristețe posomorâtă și retrasă sau ca o repliere pe interioritate. Un stil de depresie iritabilă la adolescent poate fi confundat cu sfidarea, cu problemele de comportament sau cu opoziția.

Oricât de incompletă ar fi imaginea convențională folosită

în scop de diagnostic, o anumită abordare ne-a oferit o piesă extrem de importantă pentru tabloul clinic al depresiei la adolescenți. Cercetările cu privire la apariția și progresia pe parcursul vieții a depresiei diagnosticate arată că prima experiență a depresiei se produce cel mai adesea în adolescență. Așa stând lucrurile, modul în care un episod inițial de depresie din adolescență este tratat și rezolvat are un efect semnificativ asupra riscului de apariție a unor episoade viitoare de depresie la vârsta adultă.

Într-un proces numit „igniție“, pe care Kenneth Kendler l-a testat în cadrul studiilor sale despre depresie pe gemeni, fiecare nou episod de depresie gravă ne face mai sensibili pentru o nouă declanșare.[115] După primul episod de depresie, dacă adolescentul nu-și dezvoltă o modalitate mai robustă de a face față evenimentelor negative ale vieții, un stres care anterior nu ar fi fost capabil să declanșeze depresia va iniția mai ușor un nou episod. Kendler continuă prin a arăta că atunci când cineva a avut deja trei episoade de depresie severă, nu mai e nevoie de un eveniment de viață important ca să-l împingă în depresie; tendința de depresie a devenit o sensibilitate reactivă a naturii sale. Dacă o persoană care suferă de depresie în adolescență devine rezilientă sau deosebit de sensibilă la depresie depinde în mare parte de travaliul intern efectuat ca răspuns la episodul depresiv inițial din adolescență.

Aceasta înseamnă că în lupta inițială cu depresia, adolescenții au parte de o „poartă“ către modul adulților de a face față evenimentelor nedorite ale vieții. Ei adoptă o perspectivă de viață, o raportare la necazurile vieții. Depresia adolescentului e menită să răspundă întrebării: voi fi rezilient în vremuri grele, sau mai disperat, și probabil suferind de o depresie recurentă? Toate acestea se bazează pe rezultatul individuației: *Cine sunt? Cine voi fi, dată fiind această dificultate*

sau pierdere? Pentru ce sunt aici de fapt? Cum voi înțelege și trata neplăcerile vieții? Cu cât mai multe resurse are adolescentul pentru reziliență, iar spiritualitatea sa e una mai semnificativă, cu atât va fi mai pregătit să înțeleagă și să trateze acele neplăceri.

Datele empirice și înțelegerea noastră a dezvoltării spirituale din adolescență, ce progresează, reclamă un nou model, mai flexibil, variabil și nuanțat al depresiei adolescenților. Avem nevoie de o înțelegere mai fină a depresiei, care să ne permită să conceptualizăm depresia din cadrul dezvoltării, unde oportunitatea transcendentă a fost blocată sau suprimată. Faptul că deșteptarea spirituală se produce cu un asemenea efect protector robust în fereastra de timp în care se instalează depresia sugerează că avem de a face cu un proces subiacent comun, în esență, cu cele două fețe ale uneia și aceleiași monede. Datele vor arăta, după cum vom vedea imediat, că depresia poate fi considerată ca având fundamental o natură spirituală, având potențial o rezolvare spirituală. Știm de la Alcoolicii Anonimi și din cercetările cu privire la tratamentele cu componentă spirituală împotriva abuzului de substanțe și tulburărilor alimentare că facultatea transcendentă poate veni în sprijinul vindecării și recuperării.

Pentru părinți, depresia dezvoltării la adolescenți e indiciul că trebuie să vă avântați pe calea adolescentului, nu pe alta, căci ei efectuează travaliul vital ce constă în a-și defini felul de a fi, reperele pentru viață. Vom examina modurile în care puteți să interacționați cu adolescentul imediat. Însă dată fiind importanța adolescenței ca o poartă către o viață unde există permanent reziliență ori există depresii recurente, ea merită atenția științei.

IMAGINEA REZULTATĂ: ȘTIINȚA SPRIJINĂ IDEEA

CĂ DEPRESIA DEZVOLTĂRII E UN PROCES NORMATIV

Știința recentă oferă o perspectivă nouă asupra depresiei, ca proces de dezvoltare, mai ales în lumina a ceea ce știm despre spiritualitatea naturală, dezvoltarea sa și relația pe care o are cu sănătatea mentală în adolescență. După cum ne spune știința creierului spiritual și a exploziei adolescenței:

- Spiritualitatea naturală se dezvoltă cu 50 la sută în adolescență. Facultatea transcendentă se activează în această fereastră a exprimării genetice.
- Odată ce spiritualitatea explodează, înstăpânirea asupra sa în cadrul unei relații transcendente are un efect protectiv împotriva depresiei mai puternic decât orice altceva cunoscut de medicină sau științele sociale.
- Individuația spirituală contribuie la construcția unei relații bazate pe dedicație, dragoste și muncă înrădăcinată în chemare. Aceasta e schița unei vieți pline de vitalitate, sens și scop.

Pe măsură ce creierul adolescentului își intră în funcțiune în condițiile unei explozii a facultății transcendente, căutarea ce rezultă poate oferi momente de mare strălucire și iluminare. Poate, de asemenea, genera momente șocante de disperare. O sinteză a cercetării subliniază două puncte critice. Înainte de toate, depresia dezvoltării e strâns legată de spiritualitate. Acest gen de depresie e expresia marilor probleme spirituale cu care se confruntă adolescentul și a capacității spirituale crescute pe care adolescentul abia învață să o gestioneze. Depresia dezvoltării, în loc să fie un inconvenient sau ceva ce se cere „depășit“ de adolescenți, indică faptul că facultatea adolescentului dumneavoastră se activează — generând căutarea ce propulsează individuația spirituală. În al doilea

rând, depresia dezvoltării, contrar aparențelor exterioare ale adolescentului, care pare a se retrage din fața experienței, e mai precis experiența de a fi extrem de acordat, deschis experienței și nesatisfăcut. Depresia dezvoltării e impulsul pentru ca spatele creierului — „creierul experienței“ — să vorbească părții din față a creierului, „creierul interpretativ“.

Am expus o serie de cunoștințe științifice în capitolele 2 și 8, provenite din colaborarea mea cu Myrna Weissman, la studiul său pe trei generații: bunicile deprimate, părinții deprimați și acum nepoții, care cresc. Colaborarea noastră a început examinând eșantionul său de adolescenți timp de zece ani. Aceștia erau adolecenți din a doua generație care inițial se îndreptau spre fereastra de risc pentru o viață afectată de depresie. Studiul i-a urmărit mai apoi pentru un alt deceniu, până la maturitate. Examinând mai mult de douăzeci de ani de date produse de Weissman și echipa sa, am văzut căile îngemănate ale dezvoltării spirituale și al unei vieți afectate de depresie, de la fereastra de risc, până la mijlocul vieții adulte. Privind atent, am aflat câteva lucruri uimitoare care rescriu povestea depresiei adolescenților.

Analizele noastre asupra datelor, publicate ulterior în importante reviste științifice de psihiatrie, evidențiază un tipar clar al relațiilor dintre[116] spiritualitate și depresie pe parcursul vieții:

- Tinerii adulți (vârsta medie fiind de douăzeci și șase de ani) extrem de spirituali[117] au în comun o istorie de depresie în timpul adolescenței. Aceștia aveau o probabilitate de 2,5 ori mai mare ca adulții cu niveluri mai joase de spiritualitate personală să fi suferit de depresie în deceniul dintre șaisprezece și douăzeci și șase de ani. Se pare că depresia deschide calea pentru dezvoltare spirituală care, dacă este aleasă, poate conduce la o

spiritualitate personală atent cultivată și durabilă.

- Acei oameni ce se considerau extrem de spirituali la douăzeci și șase de ani erau, în deceniul următor de vârstă adultă, matură (deceniul care îi conduce spre mijlocul vârstei de treizeci și ceva de ani), protejați în proporție de 75 de procente împotriva reapariției depresiei[118] și de 90 la sută împotriva reapariției dacă veneau dintr-o familie de mare risc. Având gene care îi predispuneau la depresie, și crescând sub norii sumbri ai depresiei familiale, spiritualitatea devenea cu atât mai semnificativă prin efectele sale protectoare.
- În studii RMN, aceeași regiune din creier caracterizată printr-o grosime corticală redusă la familiile cu risc de depresie[119], avea o grosime mare atunci când în ultimii cinci ani exista un sentiment personal neîntrerupt al spiritualității sau al importanței deosebite a religiei. Despre aceleași regiuni cu o grosime corticală mare la participanții la studiu — femei catolice și protestante foarte spirituale — alte laboratoare au demonstrat că sunt mai groase la meditatorii cu experiență decât la cei novici.
- Electroencefalogramele acelorași pacienți extrem de spirituali care și-au revenit din depresie prezintă aceleași lungimi ale undelor alfa de mare amplitudine[120] (asociate cu stările de meditație) cu cele detectate de alte laboratoare în studiile pe oameni care și-au revenit din depresie cu ajutorul inhibitorilor de reabsorbție a serotoninei precum Prozac. Aceasta a fost și lungimea de undă a creierului identificată într-un studiu pe călugării ce meditează, ceea ce arată iar că există multiple practici care duc la transcendență. Se pare că fiziologia ce stă la baza individuației spirituale prin depresie poate fi scurtcircuitată de inhibitorii de reabsorbție a serotoninei,

cel puțin pe perioada cât e administrată medicația.

- Nivelurile ridicate ai neurotransmițătorilor dopamină și serotonină[121], ca și componentele lor, au fost asociate cu sentimentul transcendenței. Niveluri reduse ale acelorași neurotransmițători (și ale componentelor lor) au fost asociate cu depresia și tulburările sale comorbide.

Aceasta înseamnă că subiecții în vârstă de șaisprezece ani din eșantionul lui Weissman, care au luptat împotriva depresiei și au ajuns la o spiritualitate personală puternică, prezentau o probabilitate mai mare să fie reziliențI toată viața. Se pare că prin implicarea spirituală ei și-au modelat în mod activ creierul de o manieră care era neuroprotectoare împotriva reapariției depresiei grave. Împreună cu ce ne spun electroencefalogramele, aceasta sugerează că implicarea lor spirituală le-a „antrenat“ creierele să acceseze o stare de repaus specifică legăturii spirituale și unitate, foarte asemănătoare cu cea a călugărilor ce meditează.

Dat fiind că depresia moderată e atât de răspândită la adolescenți, are mai mult sens să ne întrebăm dacă nu cumva modelul oferit de maladie se aplică așa cum trebuie aici. E o rată între 40 și 70 la sută a unui nivel oarecare de depresie realmente o epidemie sau o boală în sens medical? Ori putem privi mai bine depresia moderată, dacă ținem cont de ratele sale și de știința asociată, drept un proces normal de dezvoltare, care doar dacă e ignorat, netratat și nesprijinit capătă tendința de a aluneca spre o depresie mai severă, handicapantă.

Perspectiva mea clinică, pe baza datelor experimentale și ascultând de ce spun tinerii, e că multe, probabil chiar majoritatea depresiilor adolescenților sunt de fapt munca grea de căutare, închizând în ele potențialul pentru individuația spirituală ce-l face pe adolescent mai puternic și mai rezilient pentru tot restul vieții adulte. Aproape fiecare adolescent suferă

de depresia dezvoltării la un moment dat; e regula generală a creșterii, nu excepția. Oportunitatea de individuație spirituală înseamnă de obicei muncă grea, dubii, întrebări cu o semnificație supremă în suspensie, vid și emoții sumbre. În depresia severă, medicamentele pot ajuta, câtă vreme munca de individuație continuă. Pentru unii poate fi moderată sau ușoară, în sensul că au dificultăți, dar nu sunt copleșiți de cerințele dezvoltării. Poate că au resurse spirituale deja bine dezvoltate sau care s-au acumulat suficient ca să le permită să facă față. Oricare ar fi nivelul de dificultate și al experienței depresiei, cercetările arată că o viață de depresie poate fi puternic afectată de travaliul de dezvoltare spirituală din adolescență.

Luate împreună, cercetările sprijină ideea unei fiziologii comune aflate la baza depresiei și spiritualității. Simplu spus, propensiunea biologică spre depresie poate fi stăpânită, se poate interacționa cu ea și poate fi direcționată către conștientizarea spirituală și transcendență.

Pe această bază, depresia dezvoltării poate fi înțeleasă ca o oportunitate crucială, ca un imperativ al dezvoltării în materie de spiritualitate ce trebuie recunoscut ca atare și implicat, onorat chiar ca o parte a ritului de trecere din adolescență către vârsta adultă. Neurologic, psihologic și spiritual, spiritualitatea și depresia apar ca două fețe ale aceleiași monede.[122]

MALADIE VERSUS EFORT DE DEZVOLTARE IMPERATIV: ÎNȚELEGEREA NE CĂLĂUZEȘTE RĂSPUNSUL

Dacă ne gândim că majoritatea adolescenților au parte de cel puțin o depresie moderată, va trebui să o vedem ca având un caracter imperativ; nu e o maladie ci, mai degrabă, e foarte des o parte din procesul de dezvoltare obișnuit. Pentru adolescenții

care sunt în mod special predispuși la depresie datorită riscului familial, depresia nu pare a fi un deficit, ci reflectă o sensibilitate și o acordare ce pot fi valorificate. Din punctul de vedere al culturii noastre, cel mai mult ne apropiem de recunoașterea depresiei dezvoltării atunci când vorbim câteodată de „angoasă adolescentină“ printre elevii de liceu. Un tip de depresie diagnosticat ca o tulburare de adaptare e numit „cădere din anul doi“, deoarece lovește îndeobște adolescentul mai în vârstă, aflat în al doilea an de facultate, plus sau minus vreo două semestre, când presiunea de a obține performanță, de a alege profilul licenței și de a se înscrie pe o traiectorie de carieră se întâlnește cu un hiatus de dezvoltare: căutarea de identitate și individuație a studentului nu și-a găsit încă o bază fermă. E dificil pentru studenți să ia decizii capitale când abia își dau seama cine sunt ei înșiși.

Domeniul sănătății mentale diferențiază între diferitele tipuri de maladii depresive care nu ajung să fie depresii grave, identificând reacții anormale sau excesive drept simptome emoționale sau comportamentale care pot fi puse în legătură cu un factor stresant anumit, drept „tulburări de adaptare“ sau „depresie situațională“. Iarăși, sistemul de referință rămâne totuși „tulburarea“, dar de fapt știința ne spune că norma e experiența mai acută a *orice*, nu doar pentru creierul și trupul adolescentului, ci și pentru facultatea spirituală.

Ca orice test, depresia dezvoltării împinge creierul adolescentului să-și folosească toate resursele. De aceea, depresia dezvoltării devine o oportunitate de dezvoltare. Întrebările și eforturile adolescentului reflectă o deschidere. După cum spunea un elev de liceu după o reuniune dedicată subiectului: „Pentru mine, nu întrebările sunt deprimante. Atunci când nu mi le pun devin deprimat“.

Studiile noastre, bazate pe interviuri, ne dau posibilitatea să

aruncăm o privire la depresia dezvoltării:

> „Care e, adică, sensul a toate astea? Muncești din greu în liceu ca să ajungi la facultate. Muncești din greu la facultate ca să ai parte de o slujbă bună și să câștigi bani. Și de ce? Pentru ca propriii copii să facă la fel și să ia lucrurile de la capăt?“

> „Vreau să știu dacă există Dumnezeu, nu pentru că ar fi frumos, ci pentru că vreau să știu adevărul. Dar dacă e adevărat, îmi voi baza restul vieții pe asta.“

> „Chiar contează dacă exiști? Că exist? Deloc. Pentru ce sunt importante toate astea?“

Sunt întrebări profunde, nu doar simptome al maladiei, și nu doar o fază inconfortabilă ce se cere tolerată. Trebuie să credem adolescenții pe cuvânt — să le luăm întrebările și observațiile drept ceea ce sunt: preocupări existențiale valide, ce țin de dezvoltare, și nu neapărat ca simptome ale dezechilibrului chimic, deficitului sau tulburării (un gen complet diferit de depresie). Rolul nostru în procesul lor e mai simplu decât credem: nu e nevoie să avem răspunsuri la problemele lor mari, ci doar să le sprijinim explorarea.

Rezumând, când suprapunem simptomele obișnuite de depresie peste stări de spirit și comportamente obișnuite la adolescenți, imaginea care reiese sugerează că vasta majoritate a adolescenților trec într-un fel sau altul prin depresie: e norma. Foarte puțini adolescenți reușesc să realizeze munca esențială de individuație din al doilea deceniu de viață fără o perioadă neagră sau un efort pentru a avea un sens și un scop. Experiența depresivă a adolescentului (indiferent de ce gen) devine calea către maturitate: cum anume pășesc pe ea creează o traiectorie continuă de luptă sau o stare de bine.

IGNIȚIA REZILIENȚEI SPIRITUALE: SCOPUL TRATAMENTULUI DEPRESIEI DEZVOLTĂRII

Acum, că am examinat adolescența ca pe o poartă deschisă fie spre reziliență, fie spre suferința recurentă, să ne întoarcem la ideea de „igniție“, sau la modul în care tiparul de experiențe emoționale ne sensibilizează și ne predispune să avem noi experiențe de același tip. Știm că igniția se produce în contextul depresiei. Datele lui Kendler arată că depresia e declanșată mai ușor următoarea dată cu cât ea se repetă mai mult.

Știința ne arată și că reciproca e adevărată. Un răspuns rezilient la un moment negativ sau nedorit contribuie la sporirea rezilienței pentru următoarea dată. În fața stresului, dificultăților sau pierderii, o perspectivă a rezilienței spune: *Intră în viață, nu ieși din ea. Aprofundează lucrurile, găsește sens, vezi oportunitățile neprevăzute care ți se prezintă, înaintează pe drumul tău, deschide o ușă nouă sau diferită.* Aceasta este igniția inversă, a rezilienței spirituale, asociată cu prosperarea. Vocea momentului este: *Nu aș fi ales niciodată așa ceva, dar o să trec peste și voi fi deschis la ce-i de învățat de aici.* Iar retrospectiv, extragerea sensului experienței: *Nu aș fi ales niciodată așa ceva, dar dacă nu s-ar fi întâmplat, nu aș fi găsit niciodată această persoană sau calea mea către această muncă neimaginabilă ori această etapă a drumului meu.*

Ken Pargament a descoperit că atunci când înfruntăm clipe grele, reziliența se asociază foarte mult cu un sentiment al unei relații de *colaborare* cu Dumnezeu sau cu un univers ce oferă călăuzire, ori cu ideea că ești „în mâinile“ unei puteri superioare. În această relație de colaborare sentimentul e că facem cât putem de mult, cerem îndrumare și ajutor, iar în dialogul transcendent găsim sprijin la greu; dacă nu doritul „răspuns la rugăciune“, măcar sentimentul unei prezențe ce sprijină și călăuzește. În situații extreme, cum ar fi boala,

traumele sau în altele pe care le putem controla puțin sau deloc, relația de colaborare închide în ea un sentiment care, în termeni spirituali, poate fi descris ca „abandon“ — nu atât renunțare cât încredințare. *Mă rog pentru o minune, dar sunt gata să accept orice ar fi. Eu am făcut tot ce-am putut; lucrurile sunt în mâna lui Dumnezeu acum.*

Cu cât mai mult și-a instituit adolescentul o relație personală transcendentă, cu atât mai rezilient emoțional și fizic este el mai predispus să fie atunci când trebuie să înfrunte maladia, pierderea sau doliul — la urma urmei, vom avea parte de toate în viață. Vocea rezilientă spiritual spune: *Face parte din menirea, chemarea și calea mea.* Abandonul spiritual nu e fatalismul ce pornește de la premisa că viața e doar un joc de noroc, iar viața cuiva nu are sens, valoare sau scop. Reziliența care provine din conștientizarea spirituală spune: *Am valoare și viața mea are valoare, în orice împrejurări.* Și acesta este potențialul real al depresiei dezvoltării, fie că se produce în adolescență, la mijlocul vieții sau în orice altă perioadă de tranziție: ea prezintă oportunitatea de a aprofunda conștientizarea spirituală. Indiferent de cât de spiritual ați fi deja, o cufundare în durere sau depresie închide în ea potențialul unei noi dezvoltări și a unor noi oportunități. A înțelege acestea poate fi în sine un prim pas către o bază mai fermă a rezilienței și recuperării.

Studiile lui Pargament și ale altora demonstrează că în circumstanțe deprimante, chiar atunci când oamenii nu văd oportunitatea însăși, cei ce simt această relație de colaborare cu transcendentul simt în interior că e *OK*, în locul disperării. *Chiar dacă nu e așa cum mi-am dorit sau planificat, sunt plin și viața e plină.* E ceva care oferă siguranță și e de ajutor adolescentului în eforturile sale.

De asemenea, studiile mai demonstrează că o preocupare

pentru controlul personal al evenimentelor nedorite ale vieții care nu sunt controlabile conduce la reapariția depresiei, angoasei, tulburărilor asociate stresului și consumului adictiv de mâncare, alcool și tutun. Vocea perfecționistă din interior spune, *dacă sunt suficient de deștept/rapid/bun, ar trebui să fiu capabil să rezolv asta.* Sau retrospectiv, iluzia controlului conduce la o autoînvinovățire gratuită: dacă aș fi rezolvat lucrurile, nimeni nu ar fi suferit. E o dilemă dificilă pentru un adolescent deja împovărat.

O relație de colaborare cu puterea superioară vede valoare și plenitudine și atunci când lumea nu e așa cum se aștepta sau își dorea adolescentul. Valoarea sa intrinsecă, sensul personal și chemarea persistă, cu dificultăți, dar sunt rezistente la stres.

Domeniul psihologiei pozitive vede aceste idei astfel: emoțiile și strategiile pozitive au, ca resurse, o valoare cumulativă. Cu cât mai mult construiești, cu atât mai vastă va fi rezerva ta de reziliență. Într-adevăr, un număr din ce în ce mai mare de cercetări arată că o spiritualitate personală puternică conduce la mai mult curaj și optimism în fața adversităților.

Cu această înțelegere a depresiei ca pe o poartă deschisă către o viață spirituală prin efort, și a depresiei dezvoltării ca o notă distinctivă a individuației spirituale în desfășurare, putem folosi perspectiva spirituală pentru a privi mai profund în eforturile adolescentului și a vedea cât de repede efortul poate deveni din unul gestionabil unul copleșitor.

CELE TREI FEȚE ALE DEPRESIEI DEZVOLTĂRII

Adolescentul nu stă la masa din bucătărie cu o listă de simptome agățată de tricou. Poate că fiul sau fiica dumneavoastră tulburată nu va trage un scaun și nu va iniția o conversație clarificatoare despre sensul vieții. Însă puteți să auziți ecoul depresiv al unei lupte interioare ce devine din ce în

ce mai profundă în opinia aspră, critică sau sumbră a adolescentului despre sine sau alții, sau în comentariile și comportamentele ce sugerează un sentiment de lipsă de valoare, disperare sau inutilitate, sau într-o negativitate sau mânie generală și omniprezentă.

„Nu pot să fac nimic bine. Nici nu știu de ce mă mai chinui.“

„Nu știu ce-i cu mine.“

„Sunt un ratat.“

„Știu că nu-i ușor să-mi fii prin preajmă — nici prietenii nu mă suportă.“

„Nu contează cu adevărat dacă exist sau nu — aș putea să pic mort mâine, dar asta nu ar schimba nimic pentru nimeni.“

„Mă urăsc.“

„Toți sunt niște idioți. Mi-e greață să fiu până și în aceeași clădire cu ei.“

„Sunteți toți niște ratați. Fiecare, fără excepție, e un ratat.“

După cum vom vedea în următoarele trei tablouri sumare ale depresiei dezvoltării, o perioadă sumbră poate fi declanșată de un eveniment exterior, sau poate izvorî din interior atunci când explozia dezvoltării și căutarea se lovesc de un element ce-l depășește pe adolescent.

Cory: Nu mai sunt bun de nimic.

Cory avea șaisprezece ani și era titular în echipa de fotbal când a suferit o accidentare serioasă la antrenament ce l-a scos din teren pentru tot restul sezonului și a ridicat dubii serioase cu privire la viitorul său de sportiv de performanță. După ce a

fost operat și după recuperarea fizică inițială, părea că se îndrepta spre vindecare, dar cu viitorul său ca sportiv de performanță lucrurile nu stăteau la fel. Doctorii săi aveau dubii dacă vindecarea va fi suficient de completă pentru a face din nou față solicitărilor fizice intense ale sportului. La început, Cory a părut să fie supărat, dar ulterior a devenit retras la școală și acasă. Negativitatea s-a instalat în sentimentele sale față de școală și chiar față de coechipieri. O scădere abruptă a notelor i-a determinat pe părinți să solicite ajutor.

Accidentarea fusese dureroasă, dar ceea ce-l doborâse în ultimă instanță pe Cory era sentimentul că pierduse totul — tot ce-l definea. Nu mai putea să joace sportul pe care-l îndrăgea, lucrul ce-l făcea să se simtă cel mai viu și că participă la ceva ce contează. Și deoarece viața sa — relațiile sale sociale, sentimentul său de sine, disciplina sa mentală și fizică gravitau atât de mult în jurul sportului și echipei sale, când a încetat să fie o parte a echipei, a pierdut totul. Chiar în momentul din dezvoltare când lumea colegilor săi și performanța din afara familiei lui deveniseră rațiunea sa de a fi, accidentul lui Cory a măturat totul într-o fracțiune de secundă.

Orice altceva ar fi însemnat această pierdere în termeni sociali și emoționali, mai profund, era o criză de individuație. A te simți lipsit de valoare, fără un sentiment al sinelui și „fără de casă“ — locul unde aparții — e o situație singuratică și deprimantă. Individuația, mai precis individuația spirituală, ne ajută să vedem că suntem prețuiți ca ființe umane, că avem un loc lângă ceilalți oameni și că putem găsi noi modalități de a fi.

Cum anume se dezvoltă adolescenții când încep să știe cum e să fii adult, primul lor pachet de evenimente nedorite fixează un tipar potrivit căruia ei vor trata evenimentele ce nu le pot controla și care atentează la identitatea lor exterioară. Pentru Cory, noua sa realitate însemna moartea unui eu: descoperirea

șocantă că noile împrejurări l-au privat de tot ce înainte îl definea în propriii ochi. În contextul adolescenței, cu identitatea și individuația încă în șantier, această pierdere poate fi resimțită ca o anihilare a sinelui; noua realitate poate fi goală și înfricoșătoare. Totuși, pierderea nemijlocită a lui Cory e o oportunitate de individuație spirituală. În condițiile unui sprijin parental direct, Cory poate ajunge la o înțelegere mai profundă a cine este, a scopului său în viață și a ceea ce contează cu adevărat și e durabil.

E ceva ce se poate întâmpla oricărui adolescent: unuia care se mută într-o nouă comunitate sau la o școală nouă și care e depășit de sarcina de a o lua de la capăt; unuia a cărui familie e lovită de o pierdere financiară mare ce schimbă totul; unuia care își pierde un părinte sau un prieten apropiat. Și totuși depresia e întotdeauna o bătaie în ușă, iar capacitatea de a deschide ușa poate conduce la o viață mai deplină și mai plină de vitalitate.

Kendra: A cui viață e, la urma urmei?

Cum poți să fii deprimat când ai tot ce vrei? Aceasta era întrebarea care i-a trecut prin cap lui Kendra, nu doar pentru că e ceea ce spuneau părinții și prietenii, ci și pentru că e ceea ce își spunea ei înseși. Fusese un exemplu de reușită extraordinară în liceu, cu rezultate la examene fără cusur, realizări excepționale în raport cu ceilalți în activitatea extracuriculară, cu un cerc de prieteni admirați ce o admirau. Mai important, avusese cele mai bune note la examenele de admitere la universitate și ajunsese la facultatea unde visase. Mai bine nu se putea! Însă la puțină vreme, în anul întâi, imediat după ce se întorsese din vacanța de iarnă, a capotat. Copleșită de angoasă și mai apoi depresie, avea imaginea înfricoșătoare a propriului colaps emoțional. Nu doar că era pierdută, ci mai șocant: *eșua* fără nicio scuză.

Cum poți fi deprimat când ai tot ce ți-ai dorit?

Iată cum. Sub atâta presiune în anii de școală, mai ales în liceu, de a obține performanță și de a lupta pentru realizări exterioare, de a umple CV-ul și de a obține scrisorile de recomandare pentru admiterea la facultate, copiii care au rezultate bune trebuie adesea să lase deoparte căutarea mai profundă și travaliul autentic de individuație. Exact așa cum descria lucrurile decanul de la universitatea americană de top, ei simt că trebuie să se dedice până târziu notelor, cluburilor, temelor, dar și să se scoale la ora șase dimineața (sau mai devreme) pentru a se sui în autobuz sau în mașina ce-i duce la școală.

Rezultatele? Un adolescent care peste câțiva ani, la facultate sau în altă parte, se scoală într-o dimineață cu o muncă de individuație neterminată: energia dezvoltării din explozie și căutare a fost canalizată către satisfacerea așteptărilor externe, în vreme ce travaliul interior al sinelui — cel de a ajunge să-ți cunoști cel mai profund scop și cea mai profundă pasiune — a fost pus în așteptare.

Dacă individuația spirituală și căutarea firească a sensului, scopului și conexiunii transcendente nu își găsesc împlinirea, nucleul nu e construit. Ca și cu Kendra, dacă obiectivul dezvoltării e lăsat în suspensie, atunci își pot face apariția o angoasă și deprimare enorme. Unii studenți se lasă de facultate sau își iau o întrerupere medicală pentru a-și trata depresia; alții pur și simplu își dublează efortul de a-și reduce la tăcere căutarea interioară și de a satisface obiectivul de performanță care le-a fost fixat. Diplomele nu sunt însă un leac pentru depresie, iar depresia dezvoltării lăsată nerezolvată în adolescență crește riscul de depresie gravă în anii următori.

Fie că e vorba de identificarea lui Cory cu succesul exterior sau, ca la Kendra, cu valul nedomolit de foame pentru ceva mai

mult acompaniat de necunoașterea direcției în care să se îndrepte, mai devreme sau mai târziu, căutarea îl va trimite către individuația spirituală. Negând-o permanent, adolescentul poate căuta să scape sau să-și anestezieze durerea recurgând la droguri sau retragerea emoțională. Pentru Max, care suferea din cauza respingerii extreme pentru că era gay într-o cultură opresivă în liceu, scăparea era somnul.

Max: Sunt de neacceptat.

Max, dansator talentat încă de la o vârstă fragedă, a suferit profund de la doisprezece la șaisprezece ani deoarece era gay într-o comunitate ce nu accepta așa ceva. În liceul său mare era constant hărțuit și injuriat. Era nefericit, și căuta un sens solid al sinelui, conexiunii și realizării într-un astfel de mediu ostil. În majoritatea zilelor de școală se ducea pe terenul de fotbal și se întindea sub tribune să doarmă în mijlocul zilei, pur și simplu căutând liniștea, mi-a spus el douăzeci de ani mai târziu. Se simțea fără ieșire, prizonierul propriei nefericiri și se ruga. Era o persoană cu o credință puternică și se ruga, se ruga, se ruga să-l simtă pe Dumnezeu și să se simtă legat de lume. Zi după zi, nu a simțit conexiunea, însă avea o credință adâncă și stăruitoare. Nu a abandonat. Mi-a spus că se ruga zilnic la doisprezece, treisprezece, paisprezece, cincisprezece și șaisprezece ani.

Într-un sfârșit, pe când avea șaisprezece ani, mama sa, care divorțase de multă vreme, s-a recăsătorit, iar tatăl său vitreg, un pastor cu o capacitate de empatie deosebită, a venit la el și i-a spus: „Văd că zi de zi ești deprimat, și mă îndurerează“. Mama și tatăl său vitreg i s-au alăturat în rugăciune, l-au primit cu completă acceptare și iubire și, așa cum spunea Max, această „strălfulgerare de iubire“ a fost cea care a produs igniția spiritului său. La un moment dat, ei au realizat o ceremonie religioasă plină de rugăciuni cu „impoziția mâinilor“. Max încă

își aducea aminte de la această ceremonie de sentimentul de iubire al mamei sale. „Am simțit tandrețea sufletului mamei mele, care înțelegea ce se petrece în al meu pentru prima dată după niște ani“. De asemenea, el a simțit dragostea tatălui său vitreg, atunci când ei recitau versete de compasiune și iubire din Biblie.

În acest ritual vindecător de iubire, spune el, a simțit cum trauma suferinței se fisurează și se debarasează de ea. În strălucirea acelui moment transcendent, experiența sa a conexiunii era mai intensă decât suferința și marca un punct de cotitură în ce privește sentimentul său de izolare profundă ce-l chinuise atâta vreme. Anii ce au urmat nu au fost lipsiți de încercări, dar nu s-a mai simțit înstrăinat de prezența spirituală, declara el. A păstrat mereu sentimentul că trăiește într-un loc sacru. Max a descris acel moment ca pe un nou start pentru viața sa spirituală, și simțea că legătura spirituală prin intermediul familiei sale, câmpul iubirii, era ceea ce l-a eliberat de depresie.

O criză de identitate declanșată de schimbări sau dificultăți, de un proces de individuație care s-a poticnit sau de o respingere ce neagă ce este esența adolescentului: acestea sunt doar trei dintre multiplele fațete ale depresiei dezvoltării, așa cum se manifestă la adolescenții noștri, și care ne reclamă atenția.

PE MALUL APEI TULBURATE: PĂRINTELE CA AMBASADOR SPIRITUAL

Rolul de ambasador spiritual al părintelui — ghidul întrupat de pe teren, ce familiarizează copilul cu o viață racordată la spiritualitate — e important mai ales pentru adolescentul care se confruntă cu depresia dezvoltării. Așa cum am văzut mai devreme, cercetările au demonstrat că din cea mai fragedă

copilărie, relația copilului cu Dumnezeu sau spiritul universal este încărcată cu atributele părinților. Și în adolescență, la fel, măsura în care părinții iubesc și acceptă necondiționat va fi gradul în care adolescenții vor considera și că Dumnezeu sau puterea superioară ar fi așa. Studiile arată că dragostea necondiționată a părinților vine în sprijinul sentimentului adolescentului că există o putere superioară la care „pot să mă întorc atunci când dau de greu“, una care călăuzește și îndrumă.

Când e vorba de a ajuta adolescentul ce suferă de depresia dezvoltării, calitatea de ambasador înseamnă a arăta, nu a da ordine. Părinții pot să-și povestească propria descoperire spirituală în situații potrivnice, ce pot însemna și experiența depresiei. Puteți descrie aceste tranziții dificile ca pe o sursă de dezvoltare cu care omul se întâlnește în calea sa: grele, dar care te fac să înțelegi lucruri valoroase. Cum ați trecut de aceste perioade care v-au schimbat viața, dumneavoastră sau alți oameni din jur? Poate travaliul dumneavoastră a generat o sensibilitate mai mare pentru ceilalți, mai multă compasiune — pentru ei și dumneavoastră înșivă.

Depresia sau zbuciumul interior pot constitui bătaia crucială în ușă care să conducă la lepădarea obișnuințelor distructive și să trezească la o viață mai bună. Aceasta oferă o rază de speranță și scop depresiei. Relația transcendentă generează o conștientizare a lumii spirituale. Dacă e respectată și ne implicăm, rezultatul depresiei poate fi o aprofundare pentru tot restul vieții a relației transcendente, a conștientizării spirituale. Cercetările mai arată că relația transcendentă rămâne pentru tot restul vieții un ghid și o sursă de reziliență în fața bolii, pierderii, morții, divorțului, crizelor relaționale ca și pe perioada depresiei.

Ca părinți, calitatea noastră de ambasadori spirituali are un

impact profund asupra adolescenților, mai ales al acelora care se luptă cu depresia dezvoltării. Ne putem adapta abordarea ca să respectăm parcursul adolescentului de căutare și individuație, și în același timp să recunoaștem o tranziție mai dificlă. Ca ambasadori spirituali pe lângă adolescenții noștri cu probleme, putem:

- Să ținem minte că e o muncă titanică. Priviți adolescentul ca pe o ființă emergentă, încleștată într-un efort, ce în esență se cațără pe o pantă abruptă pentru a putea vedea mai departe. Lăudați adolescentul și subliniați dificultatea muncii. Abțineți-vă să spuneți: „Pune-i pur și simplu punct“, „Treci peste“ ori „Vino-ți în fire“. Adolescentul le aude cu volumul emoțional dat la maximum.
- Vorbiți despre dificultățile altora, mai ales cele supărătoare, „ca învățare“, ceea ce inerent produce compasiune. Adolescenții noștri au nevoie să ne vadă afectuoși, nu judecând pe alții — și pe ei, desigur — ca pe niște ființe umane inferioare sau imperfecte.
- Fiți transparenți în legătură cu propria individuație spirituală, care continuă în diferitele etape ale vieții dumneavoastră. Recunoașteți că „sunt într-un impas, nu știu unde exact o să ajung, dar simt că am un sprijin, că viața e plină și poate că Dumnezeu e cu mine“. E cel mai util și generos dar ce poate fi oferit de un părinte, propriul gest prin care „devin ceva mai mult“.
- Începeți și terminați fiecare zi exprimându-vă satisfacția că trăiți și că sunteți o familie, pentru oportunitatea că vă sprijiniți reciproc pe parcursul celor mai dificile eforturi în viață și recunoașteți învățarea și dezvoltarea.
- Rugați-vă, meditați sau îndepliniți un ritual spiritual colectiv în prezența adolescentului dumneavoastră. Chiar dacă el vă va declara „ciudat“, cu vremea practica va

înceta să mai pară ciudată, și va fi la îndemâna adolescentului când e dorită și necesară.
- Fiți un exemplu și înfruntați adversitățile sau dificultățile cu intenția exprimată de a „auzi bătaia în ușă și a deschide“.

DEPRESIA DEZVOLTĂRII SPUNE: ÎNTREABĂ, INVITĂ LA DISCUȚIE, IMPLICĂ-TE

Dacă vom înțelege mai nuanțat depresia și vom recunoaște procesul de individuație spirituală la lucru în fiecare adolescent, vom putea fi mai utili adolescenților noștri ce trec prin astfel de dificultăți. Adolescenții ce suferă de depresia dezvoltării pot beneficia mult de pe urma unui psihoterapeut care integrează dezvoltarea spirituală în modelele de tratament obișnuite. Ca domeniu, psihologia a ajuns doar recent să considere „angoasa adolescentului“ și „căderea din anul doi“ drept depresii ale dezvoltării, dar cunoștințele în domeniu devin din ce în ce mai mult norma. Asociația Americană a Psihologilor publică revista *Spiritualitatea în clinică* [*Spirituality in Clinical Practice*], ca și cărți de specialitate despre abordarea spirituală în tratamentele obișnuite, ca ghiduri spirituale de tratament, atât în afara oricărei tradiții religioase, cât și în tradiții religioase specifice. E esențial ca părinții, profesorii, consilierii și alții să recunoască depresia dezvoltării și sprijinul pozitiv pe care îl poate oferi spiritualitatea naturală a adolescentului (nu cea impusă).

Medicamentele pot fi foarte utile sau esențiale în cazul în care durerea e prea puternică ori dacă adolescentul e în pericol să-și facă rău sau să facă rău altora. Medicația poate fi eficace pentru anumiți adolescenți, sprijinindu-i când trebuie să facă dificilul efort de a se scoate dintr-o prăbușire totală. Soluția nu constă însă doar în medicamente. Medicația însoțită de

psihoterapie și sprijinul părinților e o abordare de tip „și“ nu „ori, ori“ a dezvoltării pe termen lung și sănătății. Când medicația încetează, adolescentul poate recidiva. Părinții trebuie să fie atenți ca adolescentul aflat sub tratament medicamentos ce începe să se simtă mai bine să nu lase deoparte travaliul interior de individuație spirituală de care are nevoie pentru a dezvolta un nucleu central puternic, de natură să-l ghideze la maturitate. Simpla medicație nu e suficientă pentru a construi infrastructura vieții spirituale care să dureze permanent.

Adolescenții ce se luptă cu depresia dezvoltării apreciază că sunt înțeleși, și nu sunt singuri în bătălia de proporții epice a sensului. Adesea, adolescenții încep să se simtă mult mai bine mulțumită unei combinații de sprijin și interes parental dublat cu psihoterapie de orientare spirituală. Adolescentul poate beneficia și de pe urma unui tratament focalizat pe dezvoltare relativ scurt (să zicem de două până la patru luni), adesea în tandem cu o practică spirituală personală ce rezonează și invocă prezența transcendentă.

Și pe parcursul tratamentului putem să sprijinim adolescenții în propria lor muncă de individuație spirituală, creând un mediu favorabil ei. Dincolo de psihoterapie, putem încuraja angajamentul spiritual prin intermediul practicilor contemplative, implicarea într-o comunitate spirituală, serviciul adus comunității și conversații deschise despre chestiuni morale și eforturile spirituale care apar în viața de zi cu zi a adolescenților.

Am examinat câteva din aceste opțiuni pentru toți adolescenții în capitolul anterior, dar în fața depresiei câteva sunt cu precădere relevante pentru adolescentul deprimat, ele incluzând meditația și rugăciunea, ritualurile și rugăciunile religioase practicate în comun, exercițiile de atenție susținută,

yoga, meditația transcendentală ca și multe alte forme mai tradiționale de practici contemplative cu rădăcini în religie, despre care s-a constatat că au efecte pozitive asupra anumitor aspecte ale dispoziției și percepției. Cercetările sugerează că meditația eliberează și întărește circuitele neuronale din experiența spirituală. S-a arătat că practicile care ne ajută să „re-considerăm“ lumea, văzând lucrurile dincolo de grilele noastre obișnuite, dintr-o perspectivă mai largă asupra realității, extind conștiința spirituală.

Rugăciunea e puternică. După cum am constatat din datele științifice din capitolele anterioare, predictorul cel mai constant, recurent și important al sănătății și bunăstării mentale la adolescenți e cuprins în afirmația ce apare în cursul cercetării: „Mă întorc la Dumnezeu pentru călăuzire în clipe grele“. Adolescenții care sunt învățați să se roage, mai ales de către un părinte sau o persoană dragă, au un sentiment mai puternic al relației transcendente, care elimină sentimentul de izolare și neajutorare ce se regăsește adesea în depresia dezvoltării.

Laboratorul meu a realizat o serie de studii care explorează potențiala interfață dintre mindfulness, spiritualitatea adolescenților și depresia dezvoltării. Am dorit să aflăm, în primul rând, dacă mindfulness-ul poate fi o cale spre spiritualitate în cazul adolescenților. În al doilea rând, am dorit să știm dacă suma cercetărilor despre atenția susținută indică efecte pozitive în ce privește reducerea depresiei. Descoperirile au fost spectaculoase: practicile religioase și practicile (nereligioase) de mindfulness contribuiau în egală măsură, deși în moduri diferite, la dezvoltarea spirituală a adolescenților. Iar la adolescenții deprimați cu simptome severe beneficiul atenției susținute era dublu în raport cu beneficiul celor de aceeași vârstă care nu se luptau cu depresia și anxietatea acută.

În colaborare cu Centrul Maytiv pentru Psihologie Pozitivă, am examinat un eșantion de 436 de tineri evrei din Tel Aviv, Israel, aflați la începutul și mijlocul adolescenței. Unii dintre acești elevi respectau destul de mult preceptele iudaismului tradițional, iar alții nu. Eleanor Cobb și Ariel Kor au analizat datele despre înclinația studenților spre atenție susținută sau practica și respectul tradițiilor religioase. Ei au mai examinat gradul de spiritualitate personală al elevilor, măsurând sentimentul descoperirii spirituale, experiența spirituală cotidiană și relația transcendentă.

Potrivit acestor descoperiri surprinzătoare, falia conceptuală dintre mindfulness și spiritualitate nu exista pentru adolescenți. Adolescenții care puteau menține starea de mindfulness și ale căror familii erau practicante manifestau nivelul de spiritualitate cel mai ridicat. Practica religioasă și atenția susținută se însumează pentru a crea o mai mare conștientizare și implicare spirituală. Adolescenții ce puteau menține starea de mindfulness (dar cu o practică religioasă redusă) și adolescenții religioși (dar având o stare mai redusă de mindfulness) erau la fel de spirituali, la fel de conectați la relația transcendentă, aveau sentimentul descoperirii spirituale și al unor experiențe spirituale zilnice. Ambii aveau același nivel. Cele mai reduse niveluri de spiritualitate la adolescenți se găseau în familile care nu practicau religia și nu erau caracterizate de mindfulness.

În cadrul laboratorului nostru de la Universitatea Columbia, Teachers College, doctoranda Sarah Zoogman împreună cu Simon Goldberg și William Hoyt de la Universitatea din Wisconsin, Madison, au elaborat o evaluare finală cu privire la utilitatea pentru tineret a atenției susținute. Ei au derulat prima metaanaliză pe douăzeci de studii științifice despre mindfulness și adolescenți pentru a determina cât de mult ajută

și cui îi e cea mai folositoare.

De departe, mindfulness-ul a ajutat cel mai mult adolescenților profund deprimați aflați în îngrijire medicală de specialitate și internați, ce manifestau simptome severe de depresie și anxietate[123] — copiilor care aveau cea mai multă nevoie de ea. Acești adolescenți erau deja sub tratament, așa că mindfulness-ul a fost testat ca un supliment al tratamentului obișnuit, complementar (nu în locul tratamentului). Adolescenții cu simptome severe beneficiau de două ori mai mult de mindfulness decât cei de aceeași vârstă care nu se luptau cu depresia acută și angoasa.

Comunitatea spirituală oferă adolescentului în dificultate beneficiul unui câmp al iubirii extins sau al unui sistem în care e angrenat spiritual, valori spirituale comune, acceptare necondiționată și rugăciuni și activități spirituale comune. După cum am văzut în capitolul 5, tendința neuronilor oglindă de a declanșa sincronizarea creierelor între participanți în timpul ritualului religios face mai departe ca toți participanții să fie pregătiți să aibă experiența transcendenței. Aceasta înseamnă că potențialul adolescenților pentru experiența transcendentă e amplificat de neurodinamica intensă a grupului, ceea ce constituie un beneficiu pentru adolescentul deprimat.

Câmpul iubirii se arată și el ca o resursă bogată pentru adolescentul deprimat și pentru adulții ce se găsesc în poziția inconfortabilă de a dori să ajute, dar se simt neputincioși. Depresia afectează întreaga familie, la urma urmei — inclusiv frații — producând ceea ce eu numesc „stresul spectatorului din familie“, până când depresia e recunoscută și numită: „Ah, George e de fapt deprimat, nu mă urăște“. „Să-i spui Carolei «privește partea plină a paharului» nu are niciun efect — poate că ar trebui să întreb «vorbește depresia în locul tău?»“ „Mă

întreb dacă ești deprimat — dacă e ceva care te frământă, care îți bate la ușă chiar în acest moment? Mă întreb dacă nu cumva de partea cealaltă a ușii nu e ceva valoros.“ Familia extinsă, profesorii, antrenorii și clerul pot stabili adesea o legătură cu adolescentul cu o empatie profundă ce-l ajută pe acesta să se simtă acceptat, iubit, și parte a „ceva mai vast“, care are sens spiritual.

Cum trebuie așadar să deschidă conversația părinții? Sau, cum a reformulat un părinte întrebarea: „Cum faci un perete să-ți răspundă?“

Adolescentul spune: „E stupid“, „Nu-mi pasă“. „N-ai nicio idee prin ce trec“, „Toată lumea e complet superficială“, „Nimeni nu înțelege“.

Ca părinte, puteți răspunde direct particularităților experienței adolescentului dumneavoastră, sau le puteți împărtăși din experiența proprie pentru a le arăta că aceste lupte interioare aprige sunt normale și că avem acces la experiența și practica spirituală, care ne vor ajuta. Câteva căi spre acea conversație:

> „Experiența e a ta, desigur, dar pot să-ți spun că și eu am trecut printr-o perioadă de furie (sau tristețe, ori disperare) când eram în clasa a zecea. Acum sunt aici să te ascult — poți să te descarci, să-mi arunci sau să-mi împărtășești orice, și ești în siguranță dacă te descarci în compania mea“.
>
> „Majoritatea, peste două treimi dintre adolescenți, suferă de depresie la un moment dat. Asta înseamnă că te frământă marile întrebări ale vieții și, firesc, ele sunt grele. Te doare pentru că întrebările sunt atât de mari. Nu înseamnă că ești bolnav sau ignorant. Te confrunți cu marele sens al vieții. Nu-ți voi spune ce să crezi sau

să faci, dar sunt aici să ascult.“

„Uneori, când mă simt depășit, sau mă îngrijorează ceva, ies pur și simplu să admir răsăritul, sau stau sub cerul înstelat. Fie și câteva minute de acest fel mă ajută să mă calmez.“

Cot la cot, oferiți-i adolescentului dumneavoastră șansa să vi se alăture. Dacă părintele spune unui adolescent că durerea sa e reală — o știu — atunci, deodată, criza dezvoltării nu mai e o Times Square întunecată, înfricoșătoare și omniprezentă pentru tot restul vieții, ci un loc din care e de învățat, prin care treci către o viață unde te simți ca acasă.

---

[109] S.N. Ghaemi, „Feeling and time: The phenomenology of mood disorders, depressive realism, and existential psychotherapy“, *Schizophrenia Bulletin*, 33(1), (2007): 122–30; vezi și N. Mascara și D. Rosen, „Existential meanings role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms“, *Journal of Personality*, 73(4), (2005): 985–1013.

[110] D.N. Klein, S.A. Shankman, P.M. Lewinsohn și J. Seeley, „Subthreshold depressive disorder in adolescents: Predictors of escalation to full-syndrome depressive disorders“, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(7), (2009): 703-710.

[111] D.S. Pine, E. Cohen, P. Cohen și J. Brook, „Adolescent depressive symptoms as predictors of adult depression: Moodiness or mood disorder?“, *American Journal of Psychiatry*, 156 (1999): 133–35; vezi și J. Fogel, W.W. Eaton și D.E. Ford, „Minor depression as a predictor of the first onset of major depressive disorder over a 15-year follow-up“, *Acta Psychiatric Scandinavia*, 113, (2006): 36–43.

[112] R. Freedman, D.A. Lewis, R. Michels et al., „The initial field trials of DSM-5: New blooms and old thorns“, *American Journal of Psychiatry*, 170(1), (2013): 1–5.

[113] D.M. Fergusson, L.J. Horwood, E.M. Ridder și A.L. Beautrais, „Subthreshold depression in adolescence and mental health outcomes in adulthood“, *Archives of*

General Psychiatry, 62, (2005): 66–72.

[114] P.M. Lewinsohn, S.A. Shankman, J.M. Gau și D.N. Klein, „The prevalence and co-mordibity of sub-threshold psychiatric conditions“, *Psychological Medicine*, 34, (2004): 613–622.

[115] K. Kendler, L.M. Thornton și C.O. Gardner, „Stressful life events and previous episodes in the etiology of major depression in women: An evaluation of the 'kindling' hypothesis“, *American Journal of Psychiatry*, 157(8), (2000): 1243–1251.

[116] L. Miller, „Spiritual awakening and depression in adolescents: Two sides of one coin“, *Bulletin of the Menninger Clinic*, 77(4), (2013): 332–348.

[117] L. Miller, P. Wickramaratne, C. Tenke și M. Weissman, „Religiosity and major depression in adults at high risk: A ten-year prospective study“, *American Journal of Psychiatry,* 169(1), (2012): 89–94.

[118] Ibid.

[119] L. Miller, R. Bansal, P. Wickramaratne, C. Tenke, M. Weissman și B. Peterson, „Neuroanatomical correlates of religiosity and spirituality: A study in adults at high and low familial risk for depression“, *Journal of the American Medical Association, Psychiatry*, 71(2), (2014): 128–135.

[120] C.E. Tenke, J. Kayser, L. Miller, V. Warner, P. Wickramaratne, M.M. Weissman și G.E. Brudner, „Neuronal generators of posterior EEG alpha reflect individual differences in prioritizing personal spirituality“, *Biological Psychology,* 94(2), (2013): 426–432.

[121] N. Perroud, „Religion/Spirituality and Neuropsychiatry“, în *Religion and Spirituality in Psychiatry*, ed. P. Huguelet and H. Koenig (New York: Cambridge University Press, 2009).

[122] L. Miller, „Spiritual awakening and depression in adolescents: Two sides of one coin“, *Bulletin of the Menninger Clinic,* 77(4), (2014): 332–348.

[123] S. Zoogman, S.B. Goldberg, W.T. Hoyt și L. Miller, „Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis“, *Mindfulness* (New York: Springer, 2014); vezi http://link.springer.com/article/10.1007/s12671-013-0260-4?no-access=true#page-1.

Capitolul 11
Vindecarea spiritului sfâșiat

DOUĂ PORTRETE ALE EFORTURILOR ADOLESCENTULUI DE A OBȚINE COMPLETITUDINE SPIRITUALĂ

Dacă vom asculta cu adevărat adolescenții, vom putea să le vedem efortul spiritual și cum se manifestă dezvoltarea spirituală. Acolo unde eram obișnuiți să percepem alte lucruri — toane, transgresiuni morale sau patologii — putem să vedem la lucru individuația spirituală. Am vorbit despre travaliul esențial al adolescenței ca trezire spirituală, individuație și integrare în toate sferele vieții. Aceasta implică două sarcini importante în cadrul dezvoltării. În prima, adolescentul trebuie să pună în legătură cunoașterea minții cu cunoașterea inimii, pentru ca facultățile spirituale și analitice să se influențeze reciproc. În al doilea rând, ei trebuie să-și integreze toate componentele ființei lor — diferitele sine-uri ca ființe sociale, emoționale, intelectuale și sexuale — într-un sine atotcuprinzător, având spiritualitatea la pupitrul de comandă al dezvoltării unde acestea se întâlnesc.

Mai știm că și atunci când adolescenții se despart de noi, ei au nevoie de sprijinul nostru pentru această epopee a călătoriei interioare. Nu întotdeauna îl și capătă, din cauză că părinții dezaprobă expres sau involuntar căutarea lor spirituală

naturală. Oricare ar fi motivul, atunci când sprijinul lipsește, cele două mari moduri în care procesul de individuație deraiază sunt: (1) când cunoașterea inimii e înnăbușită, discreditată fundamental ca o sursă de percepție; (2) când părți ale identității adolescentului sunt separate și ascunse, esențialmente dezarticulate din întreg.

Următoarele două povestiri ne vor conduce în miezul acestor experiențe ale spiritului sfâșiat pentru a înțelege mai bine realitatea dureroasă a adolescentului. Ele ne vor arăta și cum spiritul se poate vindeca odată ce adolescentul s-a constituit ca întreg. Povestea depresiei profunde a lui Marin evidențiază impactul pe care îl are înăbușirea cunoașteriii spirituale. Cazul lui Kurt e unul de dezagregare, în particular al unei spiritualități detașate de sexualitatea emergentă. O așa-zisă parte inacceptabilă din el însuși a fost forțată să se ascundă. Putem vedea cum sunt posibile vindecarea și recuperarea atunci când adolescentul se simte sprijinit. Putem ajuta copilul să arunce punți între inimă și minte.

Cele mai frecvente așa-zis tulburări ale timpurilor noastre pot fi necontextualizate din punctul de vedere al dezvoltării spirituale. Pentru fete, aceasta e depresia, așa cum a fost cazul lui Marin. La băieți, există o altă formă frecventă de suferință clandestină, relatată de povestea lui Kurt. Ceea ce în mod obișnuit considerăm a ține de patologie sau moralitate poate fi înțeles, mai fundamental, prin prisma cunoașterii clare a parcursului de dezvoltare spirituală.

Marin: scoaterea la lumină a unui dar al spiritualității demult îngropat

Marin, care acum are aproape treizeci de ani, mi-a comunicat verbal și în scris povestea a ceea ce acum ea înțelege a fi propria luptă din liceu cu depresia dezvoltării, care, neglijată, a degenerat într-un episod depresiv de proporții în

primul an de facultate. Ea își amintește bine ceea ce descrie ca pe o „coborâre în întuneric“ handicapantă, ce a debutat acasă pe la mijlocul adolescenței, și pe care acum o vede drept o călătorie spirituală foarte asemănătoare „nopții negre a sufletului“ de care vorbesc scriitorii spirituali. Aspecte ale poveștii sale reflectă particularități ale călătoriei spirituale a fetelor prin tenebre.

> Nu sunt sigură când am devenit tristă, dar trebuie să fi fost pe la cincisprezece ani. La șaptesprezece ani tristețea a devenit din ce în ce mai frecventă, până în punctul în care în primul an de facultate sufeream oficial de depresie. Pot să enumăr o mulțime de motive pentru coborârea mea în întuneric. Familia mea avea o istorie de depresie și, desigur, exista și tranziția mea dificilă prin adolescență și criza de identitate ce o însoțea.
>
> Îmi amintesc de greutatea din membre și de cum mi se părea imposibil să ridic un creion sau capul. Sau despre ziua în care mama mi-a cerut să dau cu aspiratorul, iar eu am simțit că mi se cere să ies dintr-o groapă adâncă și să mă cațăr pe un munte abrupt. Vata din capul meu nu prea lăsa loc gândirii clare atunci când ruminam despre desconsiderarea socială și mă simțeam nedemnă de prietenii mei. Îmi petreceam majoritatea timpului sub pătură și încercam să înțeleg artileria de imagini ce-mi bântuiau visele. Era echivalentul unei gripe psihologice, când totul mă asalta dintr-odată, fără să am posibilitatea să gestionez ceva, incapabilă să țin lucrurile în frâu. Îmi aduc aminte că simțeam atât de mult că voiam să plâng, că mă imaginam ca o salcie, blestemată să-și petreacă zilele pe un mal al durerii, aplecată asupra unei disperări

nesfârșite. Jeleam o viață pe care încă nu o trăisem, dar despre care știam cumva că nu voiam să o am. Știam că era ceva în neregulă, dar nu aveam cuvinte pentru asta.

Și totuși, pentru că Marin avea numai note de zece, nimeni nu a remarcat și nici nu a întrebat-o de ce părea atât de distantă și retrasă. În liceu, Marin simțise că nu era singura care trebuia să ducă această luptă, ci că și celelalte fete păreau să aibă perioade deprimante pasagere. „Toanele“ ei nu păreau însă să treacă; ea trebuia să facă eforturi conștiente pentru a se ridica deasupra lor și pentru a funcționa ca toată lumea. După câteva luni petrecute într-un colegiu pentru fete, știa că nu mai e unică. Vizita sa inițială la clinica din campus a avut ca rezultat o scurtă convorbire, urmată de un diagnostic de depresie și prescrierea imediată a unui antidepresiv; nu i s-a oferit mai multă conversație dincolo de modul de utilizare a medicamentelor prescrise. Experiența sa interioară nu a făcut subiectul discuției. Nici depresia dezvoltării nu a fost menționată. Depresia sa a fost văzută strict ca o maladie. Nevoia de medicamente a fost „un semnal de alarmă serios“, a spus ea. Ea a descoperit că majoritatea fetelor de pe palierul căminului, și uneori aproape toate, fuseseră diagnosticate cu depresie și luau medicamente împotriva acesteia.

Era ca și cum ne-am fi sincronizat, nu ciclurile menstruale, ci un declin profund și o coborâre în abis pe care niciuna dintre noi nu era pregătită să o înțeleagă sau să se orienteze în ea. Era acolo un fost model care pusese pe ea douăzeci de kilograme și începuse să se îmbrace „urât“. Fata „fantomatică“ pe care o știam cu toții, dar care nu spunea nimic despre programul său extrem din sala de sport și obiceiul de a se înfometa. Și, favorita mea, cea care începuse să scrie poezii și purta

negru din cap până-n picioare — bască, ruj și ojă negre. Clar, nu făceam față cum trebuie, fiecare în felul său. Suferința era reală. Era ca și cum ne pierduserăm toate cârma și eram rătăcite în larg.

Ca multe fete, Marin a fost lăsată să-și efectueze travaliul interior de una singură, fără un ghid.

Povestea mea a fost una în care *am învățat să-mi găsesc drumul spre casă*. Am început să mă rog, să ascult, să interacționez cu tulburarea din mine — depresia. Îmi spuneam că lucrurile trebuie să se schimbe, și de o manieră pe care am îmbrățișat-o din ce în ce mai mult ca pe o prezență iubitoare. Deși nu mi-a plăcut că nu mă lăsa să funcționez în lumea reală, i-am apreciat invitația de a-mi cunoaște spiritul și de a-mi făuri un fel de a fi diferit. Era o voce care insista să pun capăt luptei neîncetate și în schimb să încep să mă accept și să mă încred în propriile daruri... să-mi ascult vocea. Nu știu când și cum a survenit acest punct de cotitură, dar l-am trăit ca pe o formă de har, și am înțeles că tristețea și distrugerea sunt necesare pentru renașterea mea.

Treptat, ca parte din procesul de reflecție, Marin și-a înfruntat amintirile de familie umbrite de negativitatea care cocea în tatăl său. Experiența sa de zi cu zi împreună cu tatăl său era una a unui om fragil, adesea critic, și care o rănea adesea nu doar pe ea, ci și pe mama și frații săi. A realizat în acel moment că „negarea vehementă“ de către tatăl său a simțului său intuitiv și a busolei spirituale i-a impus să-și nege propria realitate.

Știam că tatăl meu mă iubește, dar adesea era foarte departe de a fi bun... Putea să distorsioneze realitatea cu

atâta pricepere. Realitatea mea nu exista. Și îmi mai spunea că optimismul meu distorsionează, că nu știam ce-i viața la fel de bine ca el. Eram considerată „emoțională“ și naivă în optimismul meu, iar credința mea în Dumnezeu sau univers însemna trădarea supremă a sănătății mentale.

El respinsese ca „neștiințific“ felul de a cunoaște al lui Marin, mai precis cunoașterea inimii. Îi critica drept frivole căutarea sensului și scopului spiritual. Odată cu dorința din ce în ce mai adâncă de a se conecta cu binele superior din viață, lui Marin îi încolțea sentimentul percepției spirituale; această intuiție ar fi putut să-i fie ghidul în căutarea spirituală, însă tatăl i-a negat cea mai importantă modalitate a sa de cunoaștere. Efectul a fost descurajant și până la urmă handicapant; se simțea separată de echiparea spirituală prin care să se autocunoască și să-și găsească drumul în lume. Instrumentul său interior a tăcut, așa încât inima sa nu mai putu răspunde la întrebările dureroase despre sens, scop și chiar scopul vieții. Sentimentul său al cunoașterii, odată luminos, a cedat locul nihilismului patern, trimițând-o din ce în ce mai mult într-o viață interioară dezagregată, pierdută în depresie.

Marin nu a avut parte nicicând în anii săi de luptă spirituală de vreun sprijin spiritual din partea familiei, școlii, psihoterapeuților sau comunității. Și-a înfruntat depresia singură până când, pe la mijlocul studiilor universitare, a primit ajutor dintr-un loc neașteptat. Marin și-a petrecut vacanța de după anul doi într-o deplasare în care a ajutat o echipă de arheologi — trei cercetătoare de renume — ce făceau săpături într-o zonă izolată pe o insulă din largul Scoției. Spiritul lor de camaraderie și întrebuințarea uluitoare atât a aptitudinilor intuitive cât și a celor tehnice au impresionat-o. A

fost extrem de mișcată de încrederea pe care i-o arătau arheologii când îi trasau sarcini importante și îi explicau cum să procedeze. „M-au luat în serios într-o vreme în care de obicei mă simțeam subestimată sau respinsă“, a spus ea.

> Îmi întâlnisem mamele spirituale: trei arheoloage radicale care mi-au inoculat înțelepciunea lor... M-au învățat că dincolo de suprafață există lucruri importante la care am acces... Într-o zi, când străbăteam un peisaj pustiu, una dintre ele s-a oprit brusc și a declarat cu o certitudine absolută că sub picioarele sale se găsesc ruinele unui vechi turn de gardă. Cineva a scos o lopată, și imediat a fost dezgropat un zid de piatră.

Marin a fost șocată de certitudinea cu care echipa credita intuiția, iar ei investeau resurse în săpături în funcție de acest sentiment interior de certitudine. Cunoașterea inimii avea o valoare considerabilă, temeinică și esențială pentru activitatea de cercetare intelectuală. Cunoașterea inimii sale avea valoare. Ea avea valoare. Lumea avea valoare. Depresia spune că nimic nu contează; arheoloagele spuneau că totul contează. Înțelepciunea bazală a femeilor a impresionat-o pe Marin, ca un adevăr spiritual mai vast pe care îl poate continua. „Îmi spuneau, literalmente îmi arătau: Totul e viu. Chiar și cele uitate. Chiar și cele îngropate — și poate că acestea sunt lucrurile cele mai importante.“

Marin și-a aprofundat căutarea, redescoperindu-și cunoașterea inimii prin contemplație, yoga și meditație. Cu timpul, căutarea sa a adus-o mai aproape de ce-i spunea propria voce interioară. Înțelepciunea lăuntrică a făcut-o să-și schimbe studiile, abandonând școala preparatorie de medicină — unde intrase la presiunile tatălui — pentru istorie, cu care a realizat că are afinități profunde. Studiind textele fundamentale

ale gândirii orientale și occidentale, ea a realizat că „întrebările și răspunsurile profunde ale existenței se găsesc în viața noastră spirituală“. În studiile sale, a descoperit că această cale dificilă și adesea descurajantă a fost bătută de mari profeți, care au avut parte de despărțiri, deziluzii, de noaptea neagră a sufletului și s-au întors cu o înțelegere profundă și iluminați. „Au abordat propria luptă cinstit și, prin ea, au făurit o relație fidelă cu un principiu călăuzitor al dragostei din univers“, a spus Marin. Era un parcurs pe care îl putea avea în vedere pentru sine. La pupitrul de comandă se găsea acum spiritualitatea, prezidând asupra a ceea ce pentru Marin era real, valoros și adevărat.

Pe măsură ce Marin s-a angajat tot mai mult în căutările sale spirituale prin intermediul studiului continuu al contemplației, ea a resimțit vindecarea ce exista natural în ea. Nu a mai „așteptat ca întunericul să mă răpească“ înapoi în depresie. A început să-și cultive dimensiunea spirituală, descoperind că depresia sa era în esență o căutare spirituală.

> Felul în care am interacționat cu spiritul meu e prin intermediul naturii și cred că Dumnezeu îmi vorbește prin intermediul naturii tot timpul — nu doar la țară, ci și în oraș — oriunde. Unitatea devine vizibilă, sincronizarea la fel... Poți să iei acea idee, o atitudine și să o aplici oriunde. Cred că ceea ce acei arheologi îmi spuneau era că nimic nu e lipsit de importanță. Ea recontextualizează totul dintr-o perspectivă a iubirii.

Marin a fost capabilă să-și găsească drumul pe care să înainteze, nu prin intermediul părinților, ci prin intermediul relației sale biunivoce cu Dumnezeu. Așa cum am menționat mai sus, când dintr-un motiv oarecare părinții nu sunt disponibili pentru a furniza câmpului iubirii conexiunea

iubitoare, unii copii sunt capabili să o dobândească în felul în care Marin a făcut-o: printr-o relație transcendentă directă, resimțită cu o putere superioară, sau prin călăuzirea spirituală în natură, sau împreună cu alții care oferă o prezență afectuoasă care cinstește ce-i bun în viață. În cazul lui Marin, ea le exploatase pe toate trei: conversațiile sale directe cu Dumnezeu, prin ceea ce ea descrie sinele său interior sacru, prin mentorii de pe teren reprezentați de arheoloagele „înțelepte“ și prin spiritualitatea care se revela în natură prin experiențele sale cotidiene.

În povestea lui Marin există o încercare importantă: când proceda conform celor ce îi spuneau instrumentele sale interne, ascultând înțelepciunea și resimțind prezența transcendentă, adulții din preajmă — mai ales tatăl — îi spuneau că inima nu e o sursă de cunoaștere.

După dureroasa cădere în depresie, ea a insistat în cele din urmă, recuperându-și darul înnăscut al cunoașterii inimii și, beneficiind de atunci de ani de tratament și de un travaliu psihospiritual semnificativ, a devenit acum deosebit de reflexivă și coerentă în felul în care își povestește istoria. Și-a redobândit înzestrările din naștere, un sentiment al validității și al unei relații personale intense cu puterea sa superioară, care nu mai depinde de aprobarea altora.

Depresia a atins în acest moment proporții epidemice printre femei, cu rate de două ori mai mari printre fete decât printre băieți. În același timp, știm că spiritualitatea are un efect protector deosebit împotriva depresiei la fete. De asemenea, știm că după instalarea pubertății fizice, acest efect *protector sporește cu 50 la sută*. Ideea că fertilitatea fetelor se asociază cu deșteptarea spirituală poate fi regăsită într-o mulțime de tradiții ale populațiilor indigene. La navaho, de exemplu, fata care are primele menstruații e plasată într-o

solitudine liniștită în cabana spiritelor, unde ajunge să-și cunoască posibilitățile spirituale sporite. Cazul lui Marin ne arată că așa se întâmplă chiar frecvent la fete. Ca și lui Marin, capacitățile lor spirituale și sentimentul de trezire spirituală le sunt strivite. Fără acest factor organizator central pentru înțelegerea vieții, atunci când se confruntă cu depresia dezvoltării, fetele nu dispun de resurse spirituale proprii la care să apeleze. În loc să devină un mijloc pus în slujba individuației spirituale, depresia dezvoltării devine o spirală descendentă persistentă. La nivel cultural, facem rău fetelor atunci când le amuțim cunoașterea inimii, percepția spirituală a fetelor ce înmugurește la adolescență.

Povestea lui Marin ne mai indică și o uriașă oportunitate. Dacă mama sau tatăl au atitudini pozitive și sunt interesați de capacitatea de percepție spirituală în evoluție a adolescentului, aceasta va deveni o resursă care îi va sta la îndemână pentru a răspunde la întrebările existențiale dificile. Dialogul interior sprijină individuația spirituală a adolescentului și previne spirala descendentă a întrebărilor fără răspuns, a dezrădăcinării, a dubiilor cu privire la propria capacitate de a înțelege și cunoaște viața. Sentimentul fetei de cunoaștere directă devine o sursă vitală de putere.

Kurt: băiatul ascuns

Kurt era cel mai tânăr dintre cei cinci copii ai unei familii destul de religioase și unul din starurile liceului. Era imaginea perfectă a adolescentului. Conform standardelor exterioare ale comunității, era imaginea băiatului perfect: frumos, popular, regulat premiat, steaua musicalurilor puse în scenă la liceu, prim-toboșar în fanfară, șeful de clasă într-a unsprezecea, și care a absolvit cu calificative bune a douăsprezecea. Era de asemenea liderul adolescenților în cadrul bisericii sale, admirat de toți, tineri și bătrâni. Astfel era cunoscut de toți, toți mai

puțin Kurt însuși. Identitatea sa „adevărată“ a fost una ținută la secret pe parcursul întregii sale adolescențe, deoarece o parte a sa — o dependență de pornografie — era secretul întunecat pe care simțea că nu-l poate mărturisi.

La unsprezece ani a luat contact cu pornografia prin intermediul unui prieten, și a devenit un utilizator obișnuit de astfel de materiale chiar dacă a devenit din ce în ce mai implicat în viața bisericii. „Pornografia a devenit o parte importantă din viața mea… de la unsprezece ani până spre treizeci“, a declarat Kurt. În biserica sa, la doisprezece ani băieții sunt recunoscuți formal ca parte din „preoțimea“ laică, având responsabilități speciale și obligația de a sluji, iar această tranziție a avut ca efect intensificarea conflictului interior.

> [Pornografia] era în discordanță cu credințele mele și a devenit o adevărată probă de foc pe măsură ce progresam spiritual. Am luat contact cu pornografia la unsprezece ani, iar la doisprezece am devenit preot, așa că am avut sentimente confuze cu privire la spiritualitate. Fusese întotdeauna ceva în care pur și simplu crezusem, iar acum apăruse asta ca să o contrazică. Și, pe deasupra, mi se dăduseră responsabilități. Era realmente o situație pe care cu greu o înțelegeam și îi făceam față.

Recurgerea sa la pornografie îl pusese în conflict cu ceea ce el credea a fi binele și răul, însă parte din satisfacția sa de fiecare dată era că se sustrăgea privirii atente a părinților. Când aceștia au început să bănuiască faptul că folosea computerul familiei pentru a vizita site-uri interzise, au început să ia cu ei cablul calculatorului la serviciu în fiecare zi. Kurt s-a suit pe bicicletă și s-a dus la un magazin de calculatoare din vecinătate și, din banii de buzunar, și-a cumpărat propriul cablu, pe care îl

scotea când părinții trebuiau să se întoarcă acasă.

Activitatea ilicită a lui Kurt a debutat ca o curiozitate sexuală și o încercare de a accede la libertate firească. Curiozitatea despre cum arată corpul femeii, actul sexual, sau dorința de independență și de a înțelege singur lucrurile nu sunt impulsuri greșite. Duplicitatea nu e o valoare de încurajat, dar e frecventă la individuare. Copiii își doresc distanța și separarea, însă vor să le obțină știind că, de o anumită manieră, rămân în zona unde puteți să-i urmăriți și să-i protejați. Kurt se îndepărta, dar a ieșit repede din zona de siguranță, departe de nucleul ființei sale, și de privirile adulților. Pe măsură ce a început să-și vadă sinele interior ca divizat — sinele acceptat și apreciat versus sinele ascuns, inacceptabil — a început să se separe și mai energic de familie. Sinele său spiritual ce se profila nu avea un loc pentru sexualitate. Deși părinții lui Kurt discutaseră cu el problemele adolescenței ca alcoolul și drogurile, nu vorbiseră niciodată despre sexualitate și pornografie, și în niciun caz despre sexualitatea sănătoasă, ca expresie a sinelui spiritual sau un comportament conform acestuia. Părinții și-au dat seama că se petrece ceva, și de aceea au făcut ce au făcut cu cablul de la computer. Însă nu erau pregătiți să meargă mai departe.

Pe măsură ce înainta în adolescență, obiceiul său clandestin și viața exterioară exemplară ca lider la școală și la biserică au generat un profund clivaj interior — o divizare spirituală. Însă în loc să proceseze marile probleme ale vieții: *Ce cred eu despre sexualitate? Cum se împacă asta cu sentimentul unui scop divin? Ce-i dragostea și cum mi-o manifest?* — de o manieră care să includă o sexualitate sănătoasă grație facultății sale spirituale în dezvoltare, „elementul ascuns“ ce-l frământa cel mai mult era dincolo de raza de acțiune a cercetărilor spirituale.

La treisprezece sau paisprezece ani i-a devenit clară

prăpastia între Kurt, așa cum îl știa lumea, și Kurt, așa cum se știa el însuși.

> În acel moment pornografia îmi intrase destul de mult în obiceiuri, iar pornografia și masturbarea ajunseseră părți importante din viața mea de zi cu zi... Am devenit expert în materie de compartimentalizare, deoarece vrei să-ți faci datoria, să-l mulțumești pe Dumnezeu, lucruri care plăceau minții mele de adolescent... Încă mă duceam la biserică în fiecare duminică, frecventam activitățile legate de biserică împreună cu cei de vârsta mea în timpul săptămânii, și încă eram extrem de mult parte a unei comunități spirituale. Însă în mine mai exista și cealaltă parte — „dacă m-ai ști, nu m-ai plăcea“ — și ea a căpătat rădăcini. Era foarte, foarte profundă. Poate una dintre cele mai profunde răni pe care le-am dus cu mine a fost credința că dacă aș fi fost cunoscut, nu aș mai fi fost plăcut. Și i-am spus-o lui Dumnezeu: *Doamne, dacă m-ai ști, nu m-ai plăcea, nu m-ai iubi.*

A te simți de neiubit de puterea ta superioară te plasează într-un loc foarte rece. Divizat și nedemn în ochii puterii sale superioare, el s-a ascuns firește de oamenii pe care îi iubea cel mai mult. Kurt a încercat să nu se gândească la acestea deloc, pentru că atunci când o făcea, se simțea mai disperat și mai izolat ca întotdeauna.

> Era ca și cum podeaua ți s-ar fi surpat sub picioare. Nu mai exista nimic pe care să stai. Era ca și cum tot ce credeai că-i adevărat brusc nu mai era astfel, ci o minciună completă. O parte din mine credea că Dumnezeu mă iubește, dar o alta credea că nu m-ar iubi dacă m-ar ști. Așa că mi-a fost foarte ușor să mă rup de Dumnezeu în această perioadă din viață. Dumnezeu mi

se părea departe, peste țări și mări. Era asemeni cuiva căruia pot să-i telefonez, dar care nu era necesarmente cu mine în cameră, vindecându-mă în viață.

În următorii trei ani, relația sa cu pornografia devenise mai mult decât o activitate sexuală; ca alcoolul sau drogurile, a devenit un amortizor pentru dificultățile normale, dar dureroase din adolescență, un anesteziant pentru foamea de conexiune și sens.

Pentru creierul meu de la paisprezece ani, așa cum înțelegeam viața, sexul a devenit calea de deconectare; era ceva ce ținea de siguranță. Era foarte ușor, foarte sigur. Nu eram vulnerabil, nu trebuia să simt ceva... Fugeam de viață. Viața în general era dureroasă pentru că eram foarte sensibil la ea. Când ai acea eliberare, acel orgasm ce face să ne explodeze receptorii, iar când lucrurile încep să-și facă iar simțită prezența, devii extrem de sensibil la orice nu-i amorțire, așa viața începe să fie dificilă, întrucât orice formă de dificultate, de rezistență e exagerată. În aceste momente e ca și cum ai avea o rană deschisă — orice o atinge e prea mult, *trebuie să anesteziez asta, trebuie să ascund asta, nu pot să las să se vadă asta.*

Nici măcar nu era vorba despre sex. Era vorba despre la ce recurgeam pentru a obține ce doream. E greu pentru oameni să înțeleagă, pentru că spun că e vorba despre o dependență de sex. Însă pornografia devine un astfel de obiect, e ca o telecomandă de televizor, ca un întrerupător pentru lumină, e cheia de la mașină. Nu e vorba despre femeia din imagine, ci despre ce oferă, cum ajungi să dobândești asta. Nu are de a face cu persoana, cu legătura, ci e despre a obține ce vrei, a te

> simți bine ca persoană, a ajunge unde nu trebuie să mai simți așa ceva, oricare ți-ar fi sentimentul, asta e pulsiunea. Asta m-a învățat pornografia, minciuna pe care mi-a insuflat-o: că există o cale de a nu simți durere, o cale de a o face să dispară. Că există o cale de a face orice-i inconfortabil să nu mai existe, iar consecința e că îți retează capacitățile, deoarece acum nu mai ai niciun motiv, niciun motiv să mai încerci ceva. Nu poți iubi, nu poți urî, nu poți stabili niciun fel de legătură cu oamenii deoarece nu poți simți nimic. Și te obișnuiești atât de mult să nu mai simți nimic, încât dacă simți ceva, imediat o pui în rândul celor rele. Aceasta a fost experiența mea. Eram extrem de rupt de ce însemna să fii om.

Pe când mergea cu tatăl său către biserică într-o zi, în fața unui magazin de mașini la mâna a doua, tatăl său a început să-i vorbească despre chestiuni sexuale. L-a avertizat pe Kurt să nu se căsătorească doar pentru a putea face sex. Vorbea despre ce *nu era* sexul — un motiv să se însoare — și nu despre *ce* era sau ce *putea să fie*: o expresie plină de bucurie a intimității în contextul iubirii și a unei vieți integrate și cu o spiritualitate deplină. Sau, cel puțin, ce poate fi subiectul unei conversații între tată și fiu pe marginea propriilor întrebări ale lui Kurt și a conflictului său interior. În schimb, mesajul cu care a rămas de la tatăl său a fost că sexul e rău și că a te căsători pentru sex e rău. Tânărul Kurt a dus lucrurile un pas mai departe. Dacă sexul e rău, pornografia e și mai rea, și exact aceste gânduri au evoluat într-o înțelegere a propriei sexualități ca un lucru rău sau, cum spunea el, „chiar dincolo de orice experiență pe care Dumnezeu mi-o dorea ca om“.

Pentru toți adolescenții, harta spirituală interioară devine harta pentru trăirea relațiilor în viață. Pentru Kurt, propria

sexualitate — inclusiv recurgerea la pornografie — nu era era pur și simplu pe hartă.

„Era atât de rușinos, și totuși era o parte din mine“, spune el. „Eram angrenat în propria sexualitate, dar nu cum aș fi admis vreodată că e parte din identitatea mea. Era ca și cum ar fi fost o parte din mine, dar nu una pe care să mă gândesc să o fac a mea sau măcar că Dumnezeu ar putea să aibă de a face cu ea“.

Până la urmă, Kurt a descoperit că tatăl său și frații săi mai mari consumau regulat și ei pornografie. I-a luat la întrebări în legătură cu asta — întreaga problemă a contradicțiilor morale pe care le prezenta în contextul valorilor religioase profesate de familie — însă conversațiile nu au dus nicăieri. A încercat să discute cu consilierul bisericii, fără vreun rezultat. La cincisprezece ani a recunoscut că utilizarea de către el a pornografiei devenise o dependență, însă succesul său deosebit era singurul lucru pe care îl arbora și de care îi păsa cuiva. Avea o viață compartimentată de succes. Totuși, în termenii unei vieți integrate spiritual, lucrurile mergeau din ce în ce mai rău. Cu cât făcea mai multă impresie, cu atât era mai divizat.

> Eram foarte normal, în ochii celorlalți cel puțin. Însă mă simțeam foarte diferit, foarte neiubit, simțeam că dacă oamenii m-ar fi știut, nu m-ar fi plăcut. Privind retrospectiv, interacționam cu mulți oameni și făceam multe lucruri, dar nu stabileam vreo legătură cu ei.

La nouăsprezece ani, Kurt a conchis că era singur cu propria problemă. „Înțelegeam situația ca fiind una în care «nu-l puteai implica pe Dumnezeu, pentru că nu te poate ajuta. Nu-l poate ajuta pe fratele tău. Nu-ți poate ajuta tatăl. E ceva din altă sferă»“.

Să examinăm acestea din perspectiva sinelui transcendent,

ca forță centrală și integratoare a psihicului, prin care cunoaștem lumea și pe noi înșine. Kurt a fost complet rupt de resursele sale interioare și de propria spiritualitate interioară, care pentru el inclusese cândva o relație cu Dumnezeu. Centrul acestei rețele de dezvoltare fusese anihilat, lăsând celelalte facultăți dezarticulate. Trebuia realmente să se descurce singur cu modul în care un sine spiritual care a eșuat ar trebui să gestioneze un sine sexual rău și incontrolabil, fără nimic de natură să-l ajute să construiască un pupitru de comandă unificator. Chiar dacă în exterior ducea o viață admirată de adolescent, Kurt se simțea izolat și disperat. Un spirit sfâșiat ne va separa invariabil de cei ce ne iubesc. Kurt era despărțit de un Dumnezeu pe care îl iubea și de iubirea de Dumnezeu, așa cum o trăise pe când era un mic băiat. *Dacă m-ai ști, nu m-ai iubi*. E o singurătate cum nu se poate mai mare.

Independența, stoicismul și „bărbăția“ pe care o așteptăm de la băieții noștri adolescenți și către care sunt direcționați de „regulile de masculinitate“ din cultura lor pot genera o singurătate profundă. E o independență extremă și penalizantă, cu grave neajunsuri pentru băieți. „Băiatul ascuns“ e orice băiat care ține un secret despre sine într-un loc întunecat și ferit în care se simte nedemn sau neacceptat de alții, inacceptabil în propria opinie. Acest secret, această parte clivată de sine poate fi despre aspecte ale sexualității pe care a învățat să le considere inacceptabile: poate că e gay, curios sexual sau vrea să experimenteze. Sau, acest secret poate fi că suferă de angoasă sau depresie, se crede inadecvat fizic sau intelectual, sau în alte feluri nu se poate compara cu un „bărbat“ sub aspecte despre care crede că trebuie să caracterizeze bărbații. Poate că ascunde faptul că bea sau consumă droguri, ori că are alte comportamente de mare risc. Când un băiat își ascunde secretul, el se strecoară din punct de vedere psihologic în

întuneric, în beciul tăcut al sinelui. Ori de câte ori sinele superior e redus la tăcere sau separat în acest mod, el nu mai poate evolua ca un instrument pentru cunoașterea directă; trebuie să fim sinceri cu cine suntem pentru a ne cunoaște natura spirituală. Un băiat nu poate dezvolta o identitate deplină, bine integrată, sănătoasă când fundamentele sale sunt ascunse. Cel mai important, deconectat de la sinele transcendent, băiatul e izolat spiritual, exilat într-un loc unde simte că Dumnezeu nu poate fi cu el.

Pentru a avea vreo utilitate în cazul băieților, va trebui să aliniem spiritualitatea cu parcursul masculin. Va trebui să recunoaștem realitatea mediului lor, dat de o cultură care de foarte multă vreme pune la loc de cinste puterea fizică, sexul și stoicismul în calitate de idealuri masculine și doar încetul cu încetul se schimbă pentru a recunoaște întregul vieții spirituale a băieților. În acest mediu, dominația e încă mai prețuită decât serviciul sau contribuția. Furia e considerată masculină; intimitatea emoțională și vulnerabilitatea nu. Cuceririle sexuale sunt încurajate, iar sexul fără intimitate emoțională nu e chestionat. Pornografia a devenit un decor acceptabil pentru maturizarea sexuală. Când plasăm băieții într-un astfel de mediu și le întoarcem spatele spiritual, îi abandonăm să trăiască într-un loc dureros, nedemn, izolat emoțional și spiritual.

Am povestit pe îndelete istoria lui Kurt deoarece avem atât de puține mărturii ale băieților care au trecut prin așa ceva, iar experiența pornografiei devine din ce în ce mai comună și intensă pentru băieții noștri prepuberi și adolescenți. Perspectiva pătrunzătoare a lui Kurt de peste un deceniu e neprețuită pentru noi, părinții, profesorii și consilierii de tineret ce doresc să-i sprijine pe băieți.

Știm că lupta spirituală a lui Kurt nu e adiacentă acestei

experiențe, ci centrală pentru ea, și că dacă e ignorată, clivajul spiritual va reapărea mai târziu, fiind răspândit printre consumatorii mari de pornografie și bărbații cu dependențe sexuale. Un studiu recent efectuat de doctorandul meu, Ariel Kor, a investigat un eșantion larg și divers format din peste 2 300 de bărbați, mulți dintre care mulți se luptau cu dependența de pornografie. Descoperirile sale au arătat că dependența de pornografie era redusă de respectarea preceptelor religioase doar când aceasta susținea împlinirea personală, spirituală și existențială. Ca în cazul lui Kurt, respectarea formală a preceptelor religioase — spiritualitatea personală reală — nu protejează băieții și bărbații împotriva sentimentului că nu mai au control asupra consumului de pornografie și că sunt obsedați de ea.

Nu ne facem datoria față de băieți dacă nu discutăm despre sexualitate, spiritualitate și prezența practic de neevitat a pornografiei în societatea noastră, și mai ales în cultura masculină. Treizeci și cinci de procente din descărcările de pe Internet în Occident sunt de pe site-uri pornografice, iar mulți băieți nu sunt echipați intern să-și modereze inevitabila lor expunere cronică la pornografie. Vârsta medie a primului contact cu pornografia de pe Internet este de unsprezece ani, chiar vârsta pe care o avea în acel moment Kurt. Tinerii băieți care încearcă să se dezvolte spiritual și simultan sunt excitați de o cultură pornografică devin incapabili să-și mai reconcilieze cele două părți din ei înșiși. Comunitățile noastre religioase îi pot ajuta pe tinerii bărbați să nu aibă probleme cu pornografia dacă vor ajuta băieții să pună la lucru valorile spirituale pentru a se înțelege pe ei înșiși ca ființe sexuale, și pentru a încerca să discute la fel de deschis orice raportare la o sexualitate intensă. Nu ne dorim să facem băieții să se ascundă.

Lucrul de care Kurt avea nevoie mai mult decât orice

altceva era să existe cineva care să interacționeze cu el și să-l întrebe: *Ei bine, unde e relația în sexualitatea ta? Unde sunt spiritualitatea și sensul în sexualitatea ta?* Avea nevoie ca întrebările despre sexualitate să fie puse într-un context mai larg, în conjuncție cu viața sa interioară spirituală: sens și scop, relații. Însă atunci când s-a îndreptat spre adulți, aceștia au evitat conversația.

În cele din urmă, o logodnă ruptă l-a făcut să-și confrunte dependența și să o vadă ca pe un domeniu unde putea să-și cultive cu intenție credința și conexiunea cu Dumnezeu de o manieră care să-i sprijine recuperarea. Până la urmă, Kurt a realizat de unul singur ceea ce alții trebuiau să facă în ce-l privește, la o vârstă mai fragedă: să aducă în același spațiu spiritualitatea și sexualitatea; să lase spiritualitatea personală să-i modeleze sexualitatea și relațiile. Ce l-ar fi ajutat pe Kurt? *„Mi-ar fi plăcut să fi fost întrebat: «Ce simte sinele tău superior în legătură cu sexualitatea?»*, reflectează el acum.

Cred că există mulți băieți care au o parte inacceptabilă și întunecată ce poate fi reintegrată în ei înșiși dacă există cineva care să stea cu dragoste lângă ei, să-i accepte fără judecăți punitive, și să-i ajute să-și înțeleagă frământările și căutarea ca pe o parte a procesului de dezvoltare spirituală.

Sexualitatea e doar unul dintre aspectele sinelui a cărui legătură cu pupitrul de comandă e retezată, și care-i face pe băieți să se ascundă. Trebuie să le sprijinim dezvoltarea spirituală, așa încât să aducă la lumină tot felul de lucruri ascunse, să integreze toate fațetele vieții sub comanda spiritualității. Kurt a reușit până la urmă să facă asta în cadrul tradiției sale religioase și al unei relații cu o femeie ce l-a iubit și cu care mai apoi s-a căsătorit. Indiferent de ce secret îi face să se ascundă, sinele divizat poate fi vindecat la adolescenții care au parte de o educație familială sensibilă și spirituală. Harta

spirituală și îndrumările îi ajută pe băieți să-și dezvolte propria spiritualitate personală ca o resursă suplimentară pentru a răspunde cerințelor adolescenței și în cele din urmă ale masculinității.

Aici, părinții au oportunitatea de a reintegra toate părțile sinelui într-un dialog cu sinele superior al copilului, dirijate de la pupitrul de comandă. Toate părțile noastre sunt valoroase și bune: mintea, corpul, sexualitatea, impulsurile și dorințele. Putem să le îmbrățișăm și să discutăm toate aceste elemente ale sinelui și să le integrăm ca piese importante din sinele integral. Viața noastră spirituală în calitate de pupitru de comandă ne poate ajuta să acceptăm și să găsim un rol pozitiv pentru aceste impulsuri, iar părinții pot sprijini și încuraja acest proces vorbind deschis, nu acuzând, ci ajutând copilul să-și îndrepte privirile către sinele superior pentru a înțelege.

Oricum s-ar manifesta spiritul sfâșiat, putem sprijini calea adolescentului către completitudine respectând misiunea dezvoltării de trezire spirituală, individuație și integrare în toate sferele existenței. Poate că nu cunoaștem natura specifică și profunzimea luptei interioare a adolescentului — în realitate majoritatea nu o cunosc — însă indiferent de aceasta, ne putem implica, sprijinind explorarea și emergența spirituală a adolescenților, știind că vindecarea stă în completitudine.

Capitolul 12
Faptul de a fi părinte

TREZIREA SPIRITUALĂ

Acum câțiva ani, când copiii mei erau mici, discutam la o cafea cu o altă mamă și ne-am trezit că vorbeam despre cum maternitatea ne schimbă. Mi-a spus că nu fusese o elevă foarte bună, nici nu avusese vreun serviciu care să însemne ceva pentru ea, și era timidă și lipsită de încredere în sine în societate. Însă a avut un copil, și astfel și-a intrat în propria piele. A început să se simtă mai relaxată în lume, mai încrezătoare și mai capabilă. S-a uitat la mine și a zis: „Maternitatea îți dă consistență și te face să te simți puternică, mare, că ai forță și că poți face orice“.

La momentul oarecare când devii părinte, știi că ești în fața a ceva mai mare. Planificat sau nu, aducând bucurie sau incertitudine, e un prag peste care se trece în sensul cel mai profund al cuvântului.

„E ca și cum ai deveni o persoană cu totul nouă“, mi-a spus mama unui băiețel, dând glas sentimentelor pe care le-am auzit la părinți de multe ori.

Copilul e „un semnal de deșteptare din partea universului“, a declarat Thompson, tatăl a doi adolescenți, fiu și fiică. „Auzi oamenii zicând: «Viața mi s-a schimbat din cauza unei radiografii» sau «A fost un accident oribil», «M-am îmbolnăvit»,

«Mi-am pierdut averea» sau orice altceva, și acesta poate fi un eveniment ce transformă, însă acestea sunt extreme. Nu e necesarmente așa… Copilul e universul care spune: «E momentul să te reconectezi cu asta».“.

S-a scris mult despre dezvoltarea psihologică a adultului, mai ales pe marginea momentelor de tranziție din carieră ori viața de părinte, de la o casă plină la un cuib gol. Dezvoltarea spirituală de la mijlocul vieții nu a beneficiat de o atenție egală; de obicei e văzută ca o inițiativă solitară ce țintește dezvoltarea personală ori pacea interioară. Scopul meu în această carte a fost să trasez dezvoltarea spirituală a copiilor și adolescenților. În acest sens, a fost esențial să arăt rolul profund și integral pe care îl au părinții în formarea spiritualității copilului. Pe baza acestor cunoștințe, putem să examinăm mai îndeaproape istoria paralelă a părinților. Putem vedea cum dezvoltarea *noastră* spirituală ca părinți poate progresa în tandem cu dezvoltarea spirituală a copiilor noștri.

Apariția unui copil în viețile noastre e o trezire spirituală, fie că o numim așa sau nu. Oare, atunci când am devenit părinți, nu am simțit toți „ceva superior“, nu am trăit ceva greu de descris dar foarte real, stârnit de această nouă ființă din viața noastră? Mulți părinți, mai ales tații, mi-au spus că „nu credeau în nimic“ până la nașterea copilului. Părinții copiilor născuți cu complicații medicale serioase sau ai copiilor cu nevoi speciale mi-au povestit cum dificultățile copilului le-au pus la încercare credința și, posibil, i-au împins mai profund către un sentiment al scopului sacru, sau către un parteneriat cu Dumnezeu. Unii, care înainte erau ambivalenți, s-au simțit implicați într-un dialog spiritual pentru prima oară. Călătoria din viața de părinte generează o oportunitate spirituală pentru fiecare părinte. E o deșteptare a propriei capacități transcendente, la fel de vitală pentru devotarea noastră

spirituală pe cât e pentru cea a copiilor.

Când devenim părinți, suntem ireversibil schimbați. Indiferent de modul în care copilul dumneavoastră apare în viața dumneavoastră — prin naștere, adopție, când vă asumați rolul de părinte, deveniți bunici, sau e un copil al prietenilor ori al unor străini — dragostea dumneavoastră pentru copil deschide câmpul iubirii. În măsura în care cultivați câmpul așa cum am discutat — dragoste necondiționată, implicare activă în reflecția spirituală și contemplația copilului, discuții și fapte bune în viața de zi cu zi — câmpul devine realitatea spirituală a copilului, realitatea spirituală a familiei și a dumneavoastră.

PELERINAJUL PĂRINTELUI SPIRITUAL

Statutul de părinte e un pelerinaj, oricum ați merge pe această cale. Imaginați-vă un călugăr solitar ce urcă pe vârful muntelui în căutarea iluminării: munca grea și austeritatea, urcușul abrupt cu încercările și eșecurile sale, incertitudinea în locul controlului, dezorientarea ca sine sau eu se dizolvă într-un spirit care nu mai e centrat pe sine, ci există acum pentru ceva superior și mai prețios decât sinele — copilul.

Adaptați această imagine realităților părintelui. Scoateți-l pe călugăr din solitudine și dați-i scutece, căruciorul și scăunelul de mașină, lista de cumpărături, spălatul rufelor, gătitul și mesele, gustările de la antrenamentul sportiv, întrajutoratul când e vorba de a duce copilul propriu și al vecinilor cu mașina la școală, baia, băgatul în pat, povestea de seară și învelitul. Mai adăugați febre, erupții și vomitatul eruptiv. Mai puneți mersul la serviciu timp de săptămâni sau chiar luni nedormit, prea obosit să-ți amintești pe unde ți-ai lăsat cafeaua. Însă cumva, epuizarea, încercările și uzura faptului de a fi părinte nu ne diminuează, ci ne fac să fim ceva mai mult. Viața de părinte e o erodare a vanității și a iluziei controlului. Prin eforturi,

încercări și frământări interioare, ne devine mai clar ce contează și ce nu.

„Viața de părinte e o jertfă a întregului sine“, a spus un pastor unitarian în predica sa duminicală, oferind o frumoasă definiție concretă a variantei pentru părinți a morții eului. „A-l include pe altul e o lărgire a definiției de sine, o relativizare a propriilor granițe, ce le face mai poroase, așa încât o altă persoană să poată intra și ieși. A deveni părinte e un dar al vieții care a fost oferit și primit, când dragostea se instalează pe nesimțite în viața noastră și preia controlul“.

Când ne străduim să importăm cunoașterea copilului în harta mai vastă a realității, vedem lumea cu ochii lor proaspeți și dintr-o perspectivă inerent spirituală. Ne dezvoltăm deopotrivă călăuzindu-i și ascultându-i. Corvoada din primii ani ai unui părinte lasă puține momente de solitudine, însă ne oferă multe ocazii de a ne racorda la propria spiritualitate naturală, ca și la cea a copilului, pentru a-i acompania în călătoria lor și de a crește odată cu ei. Înzestrările spirituale cele mai timpurii ale copilului nostru pot să ne reactiveze propria capacitate pentru dragostea radicală, empatia unificatoare și propria busolă spirituală.

Putem să ne trezim molipsindu-ne de la spiritualitatea copilului. Ne recunoaștem semnificația și scopul. Lumea arată diferită din toate punctele de vedere, de la propriile interacțiuni ca părinte până la cum trăim lumea. Mamele și tații mi-au spus:

> „Ne oferă bucurie, bucurie pură. E contagios. Și eu o simt.“
>
> „Gata cu problemele existențiale. Chipul acesta, el e sensul vieții.“
>
> „Mă privește, mă urmărește. Mă face să doresc să fiu o persoană mai iubitoare.“

„Îmi simt inima plină. Chiar dacă sunt epuizat sau frustrat, simt această dragoste statornică.“

A deveni părinte vă dă posibilitatea să aveți o experiență nouă și deschisă a lumii. Această nouă deschidere, combinată cu sprijinul acordat spiritualității naturale a copilului dumneavoastră, vă dă oportunitatea să reflectați, să trăiți și să vă dezvoltați propria spiritualitate. E OK să vă luați răgazul să vă cunoașteți propriul spirit, atunci când îl încurajați și-l sprijiniți pe cel al copilului dumneavoastră.

În aceste moduri, copilul păstorește realinierea sau redeșteptarea spirituală a adultului. În câmpul iubirii, conștientizarea spirituală și căutarea sunt bidirecționale între părinți și copii.

CELE TREI RITURI SPIRITUALE DE TRECERE ALE PĂRINȚILOR

Statutul de părinte, prin însăși natura sa, ne oferă ocazii de transformare, care ne dau posibilitatea să ne deschidem spiritualitatea, ne oferă un sentiment mai limpede al locului pe care-l ocupăm în univers, și poate un parteneriat spiritual cu o putere spirituală. Trei tranziții spirituale transformatoare, ce sunt specifice părinților, ne extind domeniul implicării spirituale, întâi deschizându-ne către conștiința propriei vulnerabilități și a pierderii controlului, mai apoi introducând resursele de care avem nevoie pentru a ne făuri din nou sinele, mai profund și mai puternic, în vederea parcursului de părinte spiritual.

Controlul: mai puținul ne face mai mari, capitularea ne face mai puternici

Din momentul în care copilul vă sosește în viață, din leagăn la facultate, faptul de a fi părinte cere capitularea. În primele

noastre ore ca părinți, renunțăm la a mai presupune că suntem „la volanul“ vieții. Poate pentru prima dată în ordonata noastră viață de adult, nu mai controlăm lucrurile.

Ca o personalitate de tip A, Linda își planifica viața și realiza lucrurile cu meticulozitate, de la nuntă și redactarea înștiințării către echipa medicală despre cum preferă să nască, document pe care l-a distribuit și membrilor familiei. Atunci când a început travaliul, poziția copilului și desfășurarea în timp au necesitat răspunsuri diferite, iar iluzia controlului s-a spulberat.

> Era ca și cum ar fi spus: „Bine, mama, ești tare, dar nu poți planifica totul. Voi fi în regulă, dar va trebui să nu mai încerci să controlezi totul“. A fost o lecție bună... Uneori e OK să nu ai un plan. E bine de știut, înțelegi?

Nu mai controlăm toate detaliile: când plecăm de acasă sau când ne întoarcem. Și în special nu avem control în chestiunile mai importante ce privesc sănătatea sau înzestrările biologice ce ne caracterizează copilul. Atunci când pierd controlul, părinții se simt adesea *diminuați* — aud asta de la multe mame. Apar la o ședință sau la o cafea cu o pată de piure pe cămașă, sau sunt atât de obosiți că uneori nu pot să-și ducă propoziția la capăt. Ei simt o dezagregare fizică totală, și se simt diminuați: mai puțin competenți și eficace, mai puțin organizați, mai puțin prezentabili. În realitate, viața de părinte — chiar atunci când e la un maximum de confuzie și complexitate — constituie însăși definiția morții eului, o predare a controlului și vanității care de fapt ne transformă în ceva *mai mult*. Cedarea controlului conduce la trezire spirituală, pe măsură ce ne sincronizăm cu ritmul natural al lumii, ne deschidem inimile transcendenței. Copiii noștri spulberă iluzia că putem controla ceva vreodată și fi stăpânul a orice. Lăsând din mână frâiele, ne eliberăm pentru

a descoperi un curent ce ne poartă la suprafața lui.

E nevoie de ajutor: educația familială înseamnă mai mult decât rolul parental

În primele ore de când devenim părinți, suntem complet absorbiți de copil; tot ce ne doream și aveam nevoie e acolo, în ochii lor. Imediat ce ne ducem să schimbăm un scutec și căutăm unul nou realizăm că mai avem nevoie de o mână. Poate de două. Solicitarea ajutorului, care înseamnă cedarea controlului, reprezintă o ajustare importantă pentru majoritatea părinților, mai ales din cauza așteptărilor perfecționiste, „poți-totul“, ale societății. Însă învățăm. Învățăm să cerem ajutorul și să ne bazăm pe el la orice, de la babysitting la curățenia în casă și livrarea de pizza. Vorbim cu aproape orice părinte din parc pentru a căpăta un ajutor sau doar pentru a face conversație, când înainte nu am fi stat la taifas cu „străini“. Folosim tot ajutorul pe care-l putem primi. Ajutorul în ceea ce privește problemele mai adânci de părinte presupune însă mai mult decât soluții practice. Când constatăm că ne lasă răbdarea, că suntem dezorientați său punem sub semnul întrebării calitatea noastră de părinți „buni“, lipsiți de curajul sau încrederea de care am vrea să dispunem în momentele dificile, spre cine să ne îndreptăm?

Bill, tatăl a doi copii mici, mi-a povestit cum s-a întors către comunitatea sa spirituală atunci când a realizat că avea nevoie de ajutor pentru a face față dificultăților vieții de părinte.

> Când mă îndoiesc de majoritatea lucrurilor pe care pot să le fac — și adesea mă îndoiesc dacă pot să le fac — credința îmi devine cârmă și ceea ce face nava să nu se răstoarne. Trebuie să merg la biserică deoarece e singura zi din săptămână când pot să trag toate aceste emoții și temeri într-o formă de coerență care îmi e

> superioară. Găsesc alinare și tihnă acolo. Pentru mine, faptul de a fi pe baricade în fiecare zi cu acești copii, îndoindu-mă că știu cum să-i cresc bine, face cu atât mai important căutarea divinului, a transcendentului în micile chestiuni de zi cu zi; ceva care e dincolo de mine și care îmi confirmă în interior că pot să o fac, că procedez așa cum trebuie. Biserica îmi oferă structură. Nu merg la biserică pentru a avea un „moment de revelație“. Pur și simplu mă simt mai împăcat cu mine; mă simt hotărât în ceea ce vreau să fac [mai bine].

Bill a găsit tăria spirituală de care avea nevoie în conexiunea cu divinul. A fost o experiență vitală a păcii și serenității în mijlocul turbulențelor emoționale de proaspăt părinte. Exemplul lui Bill e doar unul dintre multele de care am auzit de la tați și mame care au descoperit spiritualitatea pentru prima dată ori s-au reîntors la rădăcinile lor religioase, și-au aprofundat relația transcendentă cu o putere spirituală sau au apelat la comunitățile spirituale pentru a obține sprijin.

Conexiunea: Câmpul iubirii se extinde

Înainte de a deveni mamă, timp de cinci ani mă întâlneam cu aceeași femeie la casa de la supermarket. Era întotdeauna foarte rece și laconică, nepăsătoare de o manieră ce făcea limpede că pur și simplu voia să treacă la clientul următor. Însă în ziua când am venit cu micuțul Isaiah în brațe, fața i-a fost luminată de un zâmbet uriaș — tot ce voia era să vorbească și să râdă cu mine și cu copilul.

Câmpul iubirii se extinde exponențial datorită copiilor. Fiecare contact și conexiune e o ocazie de a înțelege comunicarea interumană și de a înțelege lumea dintr-o nouă perspectivă.

Martin, un părinte gay, mi-a povestit cum a fost în vacanță

în Europa de Est împreună cu partenerul său și copilul lor în vârstă de șase luni. La un moment dat, pe când s-au oprit într-un parc să se relaxeze, o femeie mai în vârstă a început să se uite dezaprobator la el și la partenerul său, măsurându-i din priviri. Deoarece cei doi tați se chinuiau să pună copilul în cărucior, aveau nevoie de o a treia pereche de mâini și au cerut ajutor.

> S-a focalizat asupra fiului nostru, iar fața i s-a luminat. L-a cerut, l-a luat în brațe și l-a îndrăgit. Mai apoi s-a uitat la noi, la acest cuplu gay, ca și cum ar fi vrut să zică „înțeleg“.

Martin și partenerul său au doi copii, iar tații continuă să constate că lumea altora se deschide de această manieră.

> Fără să-și dea seama, copiii au fost ambasadorii noștri în lume, și aceasta ne-a dăruit multe. Am întâlnit oameni minunați și am trăit momente excelente cu oameni cu care nu ne-am fi gândit că ne-am putea împrieteni… Oamenii caută să intre în contact cu alții.

Fie că e vorba de un angajat ursuz al unui supermarket, membrii de familie cu care nu ai mai ținut legătura, străini cu prejudecăți — cu inimile lor deschise și întrebările lor directe, copiii pot dărâma ziduri și lăsa adulții să treacă.

Așa cum mi-a spus tatăl a doi adolescenți: „E ca și cum inima ta s-ar plimba cu ei. Copiii își duc inima în locurile unde o lași să meargă. Faptul de a avea un copil îți deschide inima și ți-o face vulnerabilă față de lume“.

COPILUL TREZEȘTE PĂRINTELE: CREȘTI CU MINE!

După cum am văzut, creșterea copilului mic ne redeșteaptă adesea spiritualitatea naturală. În plus, imaginația ne

repornește și mințile noastre ne sunt trezite. A ne conecta intenționat cu propriul copil când spunem povești sau mâncăm împreună, ne întâlnim cu animale, vorbim, ne plimbăm sau ne suim pe dealuri ne deschide la cunoașterea inimii. Începem să simțim empatia unificatoare — legătura cu orice formă de viață. Ascultăm vocile naturii și cele ce ne vorbesc de pe paginile cărților ca și în jocurile pline de fantezie cu copiii noștri. Capacitatea noastră de a ne imagina lucruri poate veni ca o surpriză, mai ales pentru părinții a căror muncă, deliberat sau nu, i-a îndepărtat de spiritul creativ bogat din copilărie.

Danielle l-a înconjurat pe primul său copil, Noah, cu o lume de povești. El pur și simplu adora momentele când i se spuneau povești. „Mă privește în ochi și-mi zice: «Mama, îmi spui o poveste?»“, relatează Danielle. În fiecare seară, ea născocea povești lungi, lungi și-i cerea lui Noah să boteze personajele. Râzând de bucurie, și cu ochi scânteietori, Danielle mi-a relatat despre una din poveștile lor.

> Noah l-a numit pe personajul principal Pooper Pipper și pe vărul său Poop Poops, iar ei aveau un câine pe nume Messa. Povestea noastră a continuat timp de săptămâni și luni, iar până la urmă a inventat din ce în ce mai multe personaje care participau la aventuri complicate. Întotdeauna m-am gândit că erau oameni, dar peste câteva luni el a zis: „Nu, mama, sunt animale!“ Pooper Pipper era un șoarece! Poop Poops era un câine. Bacha și Bocha erau vaci, iar Treelow vulpe. Exista un om, Freeza, un băiat, care era paznicul lor. Toți luau parte la aventuri, descoperind urși vrăjiți în pădure și escaladând munți.

În vreme ce o ascultam pe Danielle spunându-mi detaliile poveștii, am realizat dintr-odată că și ea călătorea prin

maiestuoasa lume imaginată.

> Îmi aduc aminte de că ne suiam pe un munte, unde exista o poiană cu o floare magică. Doreau o petală, așa că trebuiau să ceară voie să culeagă floarea. După aceea aduceau floarea acasă la ea. La sfârșitul fiecărei povești, Pooper Pipper se culcă — spune povestea fiecărei zile părinților, ce a făcut și ce a descoperit — dacă a descoperit o fasole magică, sau a alergat după un animal ori a fost urmărit. Într-o zi, Pooper Pipper a râs și l-a urmărit pe câinele Poop Poops. Câinele lătra la o piatră, așa că Pooper Pipper a ridicat-o, iar sub ea era o persoană mititică, iar mai apoi oameni minusculi, o întreagă lume subpământeană. Cineva a găsit flori magice violet.

Danielle mi-a povestit cum plimbările sale lungi de vacanță prin natură cu Noah prin dealurile din Carolina de Nord i-au inspirat următoarea poveste:

> Ne-am jucat în râuri mari, pe care în poveste le-am transformat în râușoare frumoase, mici șiroaie care se umplu. În poveste făceam o drumeție pe munte, descopeream pâraie adorabile de apă rece numai bună să ne stropim — și se întâmpla ceva magic.

Când vorbea, Danielle trecea ușor de la o expediție cu fiul său la alta: din Carolina de Nord la cea din lumea imaginară unde natura poate vorbi. Atunci când spunea aceste povești întrețesute, ochii lui Danielle deveneau mari și luminoși de entuziasm și interes. Realitatea pe care se sprijineau ambele lumi, atât pentru mamă cât și pentru fiu, era câmpul iubrii. Aici, Danielle și Noah se plimbă, se stropesc cu apă, și înaintează mai în profunzimile lumii pentru a-și descoperi realitatea spirituală.

În creșterea copiilor săi (acum are doi fii și o fiică), Danielle spune că „pășește pe urmele lor“. Își observă copiii pentru a afla cine sunt ca persoane, ca suflete tinere și cum să-i întâlnească.

> Nu e vorba despre ce o să-i faci să fie. Cum pot să-i ajut să fie cine sunt, să fie cât mai compleți? De ce sunt aici? Ce le trebuie pentru a exista conform sensului lor? Îți încetinește ritmul ca să asculți. Te gândești: *așa ești tu*. Sunt toți atât de diferiți. Așa cresc. Nu mai există nimic pe lume care să ne învețe ce înseamnă să fii om. E ca și cum ai privi un boboc înflorind, filmat cu un încetinitor incredibil.

ADOLESCENȚA ȘI MIJLOCUL VIEȚII: TRANZIȚIE COMUNĂ

Apariția trezirii spirituale la adolescenți coincide cu o perioadă de căutări spirituale ale părinților din ceea ce Carl Jung numea[124] „a doua parte a vieții“. Pentru părinți, această „explozie“ de la mijlocul vieții (asemănătoare din multe puncte de vedere celei din adolescență) survine de obicei când, din punctul de vedere al dezvoltării, ne-am trăit pe deplin viața exterioară consacrată realizărilor și scopurilor materiale, și trebuie să ne focalizăm asupra interiorului. Această întoarcere spre interior e nucleul depresiei dezvoltării reiterată în cadrul „crizei de la mijlocul vieții“: sentimentul vidului, neliniște și insatisfacție. Pentru unii această tranziție nu e trăită ca o criză câtuși de puțin, ci ca o chestionare și o mirare, ca o deschidere către „ceva mai mult“. Această privire către interior, ce reflectă nu numai sensul vieții *noastre*, e un proces natural la adulți și poate fi un loc de întâlnire semnificativ cu adolescentul. Ascultare activă, implicată, fără a judeca sau a încerca promovarea unei agende poate face atât adolescentul, cât și

părintele să se relaxeze în explorarea lor.

„Sensul ultim al vieții mele? Ei bine, m-am gândit și eu mult la asta în ultima vreme. Pornești pe propriul drum, și mă gândesc dacă mai am vreme să mai las o urmă pe această lume. Dintr-un anumit punct de vedere, suntem în aceeași barcă, încercând să ne dăm seama de sensul și scopul suprem al vieții. Mi-ar plăcea să ne confruntăm observațiile.“

„Da, întrebarea ta e foarte importantă. Ce scop avem? Uneori mă gândesc la punctele mele forte, și verific dacă le-am folosit pentru a-i ajuta și a-i inspira pe alții. Există oare momente de revelație pentru tine, atunci când simți că-ți folosești puterile de o manieră care să le facă să le simți drept mai mult decât un talent — într-un fel care te face să simți că ai o viață plină?“

„Nu știu dacă busola interioară te ghidează către sensul suprem. Însă pentru mine, personal, faptul că ești o sursă de iubire e un factor important. Iubirea reciprocă. Iubirea mea pentru tine și pentru mama ta — e ceva ce ajunge în profunzimile înțelepciunii mele interioare, deoarece e adevărată și puternică. Știu că familia aceasta e reală și e ce trebuie să fie.“

Confruntați cu ceea ce e în esență o nouă repriză de individuație spirituală, jocul are miză pentru noi. Pentru mulți dintre noi e vremea firească să privim în interior. Pentru unii, această călătorie interioară va fi familiară, pentru alții mai puțin. Fie că ne confruntăm sau nu cu blocaje sau drumuri drepte, cu amintiri ale mesagerilor etici sau afectivi ori nu, a doua jumătate a vieții ne oferă ocazia să mergem către profunzimi, să găsim temeliile realității noastre și să construim o viață spirituală. Deschiderea față de propria natură spirituală

ne dă totodată posibilitatea de a veni cu adevărat în întâmpinarea adolescentului nostru, cu ce avem mai bun de oferit.

CEL MAI IMPORTANT LUCRU

Tata și-a luat răgazul să facă asta cu mine. Retrospectiv, îmi dau seama că ar fi fost chiar ușor ca marile întrebări din adolescența mea să fie considerate „doar o etapă“ pentru a fi ignorate, dar el le-a prețuit. Își lăsa deoparte treaba, lua o cană de ceai, și se așeza pe covor în lumina soarelui de Midwest, și nu punea niciodată capăt conversației. Dintre sutele de lucruri pe care le aduceam în discuție săptămânal, niciunul nu suscita același gen de interes. Dansul, hainele, cine câștigă cursa, dacă nota era zece sau nouă — astfel de chestiuni nici măcar nu-i reținеau atenția. Însă era țintuit locului de îndată ce vorbeam despre scopul vieții. Stătea. Asculta, chiar asculta. Pentru el, călătoria avea importanță maximă. Era vorba de viața interioară. Era vorba de găsirea sensului, scopului și relației.

Întreaga viață a tatălui meu a fost viața interioară. Nu pretindea că are răspunsurile. Spunea cu un ton măsurat și academic: „Multe culturi, mulți oameni, multe răspunsuri. Mulți oameni au încercat să răspundă la această întrebare“.

Așa că atunci când puneam aceste întrebări, reacția era *da,* asta-i întrebarea! A întreba deschis e valoros. Contează? *Da*, e o problemă foarte importantă. Nu punea capăt cercetării, căutării. Spunea: „Mda, mulți s-au gândit în toate vremurile la asta și nu am un răspuns aici“. Mai apoi vorbeam despre călătoria lui. „În ce mă privește, am nevoie de o muncă care să-mi aducă sens, să mă anime și de relații construite pe dragoste și încredere“. Vorbea despre genul de muncă și dragoste care sunt parte din ceva superior.

Adesea, dacă avea o experiență pe care trebuia încă să o

asimileze — un vis intens, de exemplu — o povestea, stând acolo, pe podea.

Îmi amintesc de cum stătea acolo în săptămâna de după ce i-a murit mama. Aveam nouă ani și mi-l amintesc cum stătea și-mi povestea: „Am avut un vis săptămâna asta și bunica Ellie era în el“. Visul era necizelat și neprocesat: „În vis, bunica Ellie purta o anumită haină, un taior obișnuit gri. Bunica Ellie avea obiceiul să se îmbrace elegant, însă nu și aici; era în acest taior obișnuit. Ne plimbam pe Grand Avenue în Des Moines — strada principală, unde fuseserăm de multe ori — având sentimentul că e lângă mine. L-am înțeles ca spunând că era mama mea și va fi mereu așa, și va continua să meargă cu mine, într-un anumit sens, oricare ar fi el.“

Fusese întotdeauna universitarul sceptic. Aceasta se petrecea în săptămâna de după moartea mamei sale. Am simțit că povestindu-mi visul, îmi oferise cel mai important lucru din viața sa. Această experiență a devenit un model pentru mine, acum că am propriii copii și propria muncă: dincolo de a asculta, cel mai important lucru ce trebuie să fie împărtășit e propriul parcurs. Povestirea de către tatăl meu a visului avut a fost un moment comun minunat, în care ambii eram năpădiți de o durere pe care fiecare încercam să o înțelegem. Nici el și nici eu nu aveam vreun răspuns, dar știam amândoi că era important și examinam. Mi-a deschis poarta către raportarea, adoptarea și întreținerea vieții spirituale interioare, către realitatea vieții simbolice. A fost un moment sfânt. A fost cât se poate de intim, real și important în viață.

---

[124] Carl Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, București, Humanitas, 2004.

Capitolul 13
Șapte lucruri bune

OPORTUNITĂȚI PENTRU EDUCAȚIA FAMILIALĂ SPIRITUALĂ

Părinții cu care vorbesc pe marginea terenului de fotbal, când luăm copiii acasă, la școală, la reuniunile științifice, la o cafea, și în practica mea clinică pun adesea aceeași întrebare: *Ce pot face?* Întrebarea vine de la părinți ce provin din varii tradiții și au diferite origini, dar și de la unii care nu aparțin vreunei religii, de la oameni ce se consideră spirituali la cei care se descriu drept nespirituali. Părinții caută idei și abordări care să le ajute copiii să-și construiască o viață spirituală:

> *Cum să ajut spiritualitatea copilului meu să crească? Pot să-l fac spiritual? Cum să fac să nu-și piardă spiritualitatea naturală?*
>
> *Ce se întâmplă dacă religia nu mi se potrivește? Sunt spiritual, dar nu religios — cum pot să învăț pe cineva așa ceva? Cum să vorbesc despre asta? De unde să încep?*

În acest capitol, discut șapte strategii la care puteți să recurgeți pentru a încuraja dezvoltarea spirituală a copilului dumneavoastră. Sunteți cel mai bun expert în ce vă privește copilul. Miile de clipe petrecute cu propriii copii creează o mulțime de lecții, iar cele mai bune momente de învățare

survin neplanificate și neașteptate. Considerați-le un dar. Trageți aer în piept și aveți încredere. Viața copilului nu se schimbă pentru că spunem lucrul perfect într-un moment crucial. Trebuie să vă deschideți inimile și să încercați. Creșterea copiilor — și spiritualitatea — nu sunt un algoritm. Gândiți-vă la el ca la un tsunami de iubire pe care învățăm să facem surf. Lucrurile funcționează atunci când suntem prezenți zi de zi, gata să încercăm — prezenți spiritual, emoțional și fizic — să simțim și să acționăm cu o inimă deschisă.

Putem crea spațiul și timpul pentru conversația ori activitatea spirituală, însă momentele cu încărcătură spirituală nu pot fi planificate. Viața ne oferă oportunități, unele pe care le putem anticipa, altele spontane; ține de noi să le recunoaștem și să le indicăm copiilor noștri. Aceste oportunități pot apărea în momentele cele mai fericite: cu ocazia nașterii, nunții, a unei mese speciale în familie, sau a recunoașterii unui punct crucial sau de cotitură pentru cineva. Însă vremurile grele ne cheamă, pe noi și pe copiii noștri, tot mai presant, să ne găsim curajul, calmul sau compasiunea necesare în acel moment. Un copil e privit de sus la școală sau se simte umilit de un profesor; un membru al familiei sau un prieten e internat în spital sau e bolnav; o veste tulburătoare face copilul să se îngrijoreze în legătură cu lumea sau poate îl face să-și chestioneze propriile alegeri — sunt momente propice reflecției spirituale.

> „Cât de generos și bun e domnul de după tejghea să întrebe de fratele tău: De obicei venim aici în familie. Chiar îi pasă. Ăsta e scopul vieții.“

> „Uite, păsărica aceea își construiește cuibul pe veranda noastră! Te vede în fiecare zi, și cred că știe că e un loc sigur și plin de iubire să-și crească puii. Să venim în fiecare zi să-i dăm binețe și să o înveselim!“

„Nu e un miracol că Daisy, cățelul, a fost dus la adăpost chiar când veneai tu să-ți iei un câine adevărat? V-ați găsit unul pe altul.“

Nu trebuie să studiați spiritualitatea sau să cunoașteți știința spiritualității pentru a fi o resursă eficace pentru trezirea spirituală a copilului dumneavoastră. Nu trebuie să aveți vreo educație religioasă formală și nici să înțelegeți spiritualitatea sută la sută. Trebuie doar să fiți dispuși să vă împărtășiți experiențele, să interacționați autentic cu copilul dumneavoastră și să aveți cel mai deplin interes și respect pentru experiența sa directă în materie de spiritualitate. Statutul propriei dumneavoastră spiritualități — stabilă, inexistentă sau în dezvoltare — nu trebuie să vă îngrijoreze aici. Aceste conversații nu înseamnă vreo ridicare a părintelui sau a copilului la nivelul vreunui standard sau ideal spiritual. Stă în însăși natura spiritualității să debordeze de o iubire care nu poate fi măsurată sau evaluată cât e de conformă! Nu e un test; e o conversație, un proces, o deschidere, o îmbrățișare.

Busola dumneavoastră interioară de părinte e testul suprem pentru cum să vă creșteți copiii spiritual. Nu există vreun expert pe această lume care să aibă o cunoaștere mai bună a copilului vostru decât dumneavoastră. Pentru uzul explorărilor și reflecțiilor dumneavoastră, iată șapte lucruri bune, ce pot fi adăugate la instrumentarul dumneavoastră de oportunități, cunoaștere și creativitate, așa încât să aveți mai multe la îndemână când va fi nevoie.

1. VORBIȚI: FOLOSIȚI LIMBAJUL SPIRITUAL ÎN FIECARE ZI

„Spune-o cu propriile cuvinte“, le cerem neîncetat micuților noștri, insistând să-și folosească limbajul pentru a exprima emoțiile cele mai intense, și e ceva ce reușim destul de ușor ca

adulți. Totuși, știm că limbajul e important nu doar ca să comunicăm altora propriile experiențe, ci și pentru ca noi înșine să procesăm acele experiențe. Însă e important să conectăm limbajul cu propriile experiențe, chiar acelea care sunt greu de exprimat sau de înțeles. Din momentul în care identificăm limbajul ce se potrivește cu propria viață spirituală, putem învăța să folosim acele cuvinte pentru a ne exprima sinele spiritual mai fluid.

Fiecare dintre expresiile următoare și ideile semnificative din punct de vedere spiritual pe care le redau pot deveni o parte din vocabularul spiritual al copilului, dacă le veți folosi: câmpul iubirii, cunoaștere directă, cunoașterea inimii, cunoașterea minții, busolă interioară, cultură a iubirii și cultură a judecății, a simți că participi la unitate, sincronizare, sfințenie, conexiunea cu spiritul. Puteți și să vă inventați propriul limbaj sau să găsiți o posibilitate proaspătă de a fi călăuziți în limbajul propriei tradiții religioase.

Acest limbaj poate părea nefamiliar la o primă vedere, dar va curge din ce în ce mai ușor pe măsură ce vă obișnuiți să exprimați experiența și să plecați urechea la cea a copilului; limbajul spiritual direct este optim pentru a adăposti aceste experiențe. Când folosiți acele cuvinte, puteți să vă ajutați copilul să se conecteze la această experiență pe care ați avut-o. Vă educați copilul cu privire la viața sa interioară oferindu-i o modalitate de a găsi sens, literal și simbolic, prin limbaj.

Folosirea limbajului spiritual în contexte cotidiene e o modalitate de a atrage atenția copiilor noștri ori de câte ori gesturile și interacțiunile din viața de zi cu zi reflectă o calitate spirituală. De exemplu, în loc să presupuneți că ei au ținut ușa pentru o persoană în vârstă doar din politețe (dând ascultare bunelor maniere din societate), puteți să-i ajutați să vadă gestul ca pe o expresie a cine sunt și a felului în care se raportează la

alții. Putem ca, intenționat, „să-i surprindem când manifestă compasiune“ (sau sunt iubitori, generoși ori profunzi) pentru ca ei să se vadă astfel.

„Ai decis, așadar, singur dacă să iei înghețata din frigiderul școlii, deși ceilalți copii au spus că-i în regulă. Ți-ai urmat busola interioară!“

„Mama lui John mi-a spus că toți copiii din clasă râdeau de el atunci când îi curgea nasul — numai tu nu. Cunoașterea inimii tale și compasiunea ta naturală au însemnat mult pentru John. S-a dus acasă și i-a povestit mamei.“

„Am văzut că ai luat furnicuța pe un șervețel și ai dus-o în grădină. Dragostea și respectul pentru spiritul fiecărei viețuitoare e atât de frumos! Iată, îți pasă de viața sacră. Mă inspiri!“

2. ÎMPĂRTĂȘIȚI: TRANSPARENȚA ȘI VOCEA EXPERIENȚEI SPIRITUALE

În lumea noastră ocupată, poate ne grăbim să ne exprimăm nerăbdarea, dezamăgirea sau nefericirea față de copii. Fie că exprimăm sau nu precis aceste emoții, ele poartă tensiunea sau negativitatea noastră. Fiecare dintre aceste momente (și nenumărate altele de pe parcursul zilei) ne invită să fim transparenți, să arătăm cum ne folosim spiritualitatea pentru a face față încercărilor. Faceți-vă copilul să vadă și să audă cum vă folosiți experiența spirituală ca pe o cale de rezolvare a problemelor cotidiene, de a menține relații și de a înțelege evenimentele și împrejurările din viață. Arătați-i copilului dumneavoastră că spiritualitatea poate fi o resursă, și modul în care-l poate ajuta.

„M-am întristat când Sharon s-a comportat cum a

făcut-o, însă am stat și m-am gândit la situație și la ce simt în interior că se impune, și am realizat că inima mea poate să o ierte și să las să treacă de la mine.“

„Așteptarea de la restaurant era așa de enervantă! Eram pe cale să las un bacșiș minuscul, ca să se înțeleagă, dar mi-am dat seama cât de depășiți de situație erau chelnerii, așa că puteam să las un bacșiș minuscul să le stric și mai mult ziua, sau să arăt puțină compasiune.“

„Nu și-ar fi dat seama niciodată că problema a fost generată de greșeala mea, dar nu puteam să stau liniștit și să las vina să cadă pe umerii altcuiva. Sinele meu superior știe ce trebuie făcut.“

„Eram atât de nervos din cauza a ce zisese, că am luat o pauză să mă plimb și să mă reconectez la tot ce-i bun în lume.“

Formulați acestea ca pe niște probleme spirituale și nu doar ca emoții. Lucrul e cu atât mai important când vorbim despre încercări mari și grele ca pierderea slujbei, maladia sau moartea. Tratați aceste încercări și evenimente negative ca pe niște oportunități spirituale:

„Faptul că mi-am pierdut slujba îmi creează probleme financiare, dar lucrul cel mai important e că suntem împreună. Ca o parte a familiei, simt dragostea, ceea ce-mi dă energia și optimismul să merg mai departe.“

„Moartea bunicii a fost un șoc pentru toți. Nimic nu poate schimba faptul că nu mai e, dar am descoperit că «a ține amintirea cuiva vie» e chiar ceva real în câmpul iubirii. Când îi păstrăm pe alții în gândurile noastre, ei rămân prezenți pentru noi. Chiar sunt cu noi.“

„Uneori mă rog doar pentru a mulțumi lui Dumnezeu pentru toate darurile din viață, iar uneori mă rog pentru că am nevoie de ajutor. În ce mă privește, nu îl văd pe Dumnezeu ca pe cineva care drege lucrurile, dar mă rog pentru curajul și înțelepciunea de a găsi răspunsurile.“

Transparența e dorința expresă de a arăta copiilor, pornind de la propriile raporturi spirituale, cum să răspundă frustrărilor cotidiene, evenimentelor dureroase, problemelor etice și cum să ia decizii dificile. Acest proces e posibil și dacă nu sunteți un fan al religiei, și dacă nu v-ați considerat vreodată spiritual. Începeți din punctul în care vă găsiți. Nu vă simțiți obligați să pescuiți vreo propoziție din această carte ce nu vă pare autentică. O relație cu copilul dumneavoastră care e afectuoasă, autentică, reprezintă cel mai bun vehicul pentru o spiritualitate mai bună. Vorbele dumneavoastră pot fi: *Hai să mergem la un lac să pescuim* sau *Să facem o pauză* ori *Să chemăm câinele*.

Nu-i nicio presiune aici. Ideea e că trebuie să vă împărtășiți autentic experiența și să simțiți profund vastitatea vieții. Copilul vă va simți ascultând de viață, ca oportunitate spirituală.

Putem să savurăm lumea și să o apreciem deschis.

„Răsăritul de atât de frumos! Simt că aș putea să-l fotografiez în fiecare dimineață. Ce bucurie să trăiești pe pământ!“

Putem să ne exprimăm recunoștința că trăim:

„Îmi pare rău că în această frumoasă zi am fost atât de iritabilă și nervoasă. Tu ai fost amabil și bun, și simt că am irosit ziua ambilor. Așa că m-am rugat pentru iertare din cauză că am stricat ziua și sper că restul

zilei, fără mama cea morocănoasă, te-a bucurat.“

Povestiți-i copilului istoria dumneavoastră spirituală. Nu trebuie să fie perfectă sau nobilă; puterea vine din faptul că e reală și e a dumneavoastră. Puteți să explicați că ați avut momente în care v-ați îndoit, sau să povestiți cum uneori ați auzit sau simțit o prezență sacră, sau despre vremurile întunecate sau de cumplită îndoială când Dumnezeu părea foarte departe. Puteți să povestiți despre clipele de suferință în care ați pierdut sau ați găsit un nou sentiment al valorii.

Ideea e de a transmite copilului dumneavoastră mesajul că aveți credința că această călătorie e sacră, chiar dacă nu are un sens imediat descifrabil tot timpul. Dacă nu suntem perfecți, ci suntem în construcție, trăindu-ne viețile să învățăm, atunci copiii vor aborda viața ca pe un proces de învățare, deșteptare spirituală și descoperire.

„Lăsați-vă viața să vorbească“, spun quakerii, încurajându-ne să plecăm urechea spre propria cunoaștere a inimii. Dați atenție propriei busole. Faceți cum vă spune călăuza spirituală pentru a făuri o viață cu sens și scop. Când, în discuțiile cu copilul dumneavoastră, vă împărtășiți deschis propriul parcurs spiritual, vă lăsați de asemenea viața să vorbească, de o manieră diferită. Deveniți o voce ce vă liniștește copilul sau adolescentul: *Poți face asta, poți merge pe drumul care e numai al tău.*

3. CONECTAȚI-VĂ: VENIȚI ÎN ÎNTÂMPINAREA LOR AȘA CUM SUNT

De pe bancheta din spate a SUV-ului meu, Isaiah, la opt ani, vorbea cu un ton încordat, pe care nu-l mai auzisem.

„Mami, Charlie spune că nu ești mama mea adevărată. Nu ești mama mea deloc. Numele meu nu-i Miller. Și nu sunt evreu“. Se uita la mine temător și cu ochii mari în căutarea

unui răspuns.

Am fost surprinsă de preocupările sale disperate. Isaiah știa foarte bine că fusese adoptat și că noi consideram că parcursul său era cel mai frumos lucru de pe lume — un miracol.

„Isaiah, îți aduci aminte cum mami s-a rugat pentru Isaiah, și tati s-a rugat pentru Isaiah? Toată lumea s-a rugat pentru Isaiah!“, i-am spus eu.

Isaiah s-a oprit, nervozitatea sa încă persistând, deoarece răspunsul meu era cumva insuficient. „Da, da“, a spus el repede, „dar cum rămâne treaba cu femeia care m-a abandonat? Ea ce-i?“

Am înțeles în acest moment disperarea din vocea lui. Întrebarea venise mai devreme decât mă așteptasem, dar știusem mereu că va veni: *De ce m-a abandonat?* Ca psiholog, știam că întrebarea aceasta vulnerabilă și delicată marca un moment crucial de criză, iar răspunsul conduce la un sentiment profund al valorii, sensului, al scopului și al naturii lumii.

M-am întrerupt și am respirat adânc, nesigură cum să răspund.

Isaiah știa. De pe scaunul din spate, cu un avânt și o certitudine bruscă: „Oh, știu! Da! Dumnezeu i-a șoptit la ureche că plângeai după mine.“

Cu siguranță, copilul știe răspunsul la marile întrebări chiar de la sursă. Sunt foarte bucuroasă că nu l-am blocat cu vreo versiune adultă a lui: „Era foarte tânără, iar țara trecea prin vremuri grele. Voia să aibă cineva grijă de tine“. Isaiah a găsit răspunsul mai profund.

Spiritualitatea e un mod de viață, un spațiu al experienței. E o realitate trăită, așa că e un fel de a fi la greu. E un fel de a fi bucuros. Spiritualitatea e un fel de a fi care modelează fiecare moment. De aceea, a veni în întâmpinarea copiilor așa cum sunt înseamnă că auzi despre fetele rele și bârfitoare de la

școală și trebuie să ai un punct de vedere spiritual despre ele. A le veni în întâmpinare așa cum sunt înseamnă a auzi despre dezamăgirea reală de a fi rupt de echipă și de a avea un punct de vedere spiritual în chestiune. Pentru ei, lucrurile ce sunt foarte reale și sunt resimțite ca foarte importante nu sunt separate de spiritualitate. Puteți să le veniți în întâmpinare de o manieră care e realmente modelată de valori spirituale — ceasul spiritual ticăie neîncetat.

Pasiunea adolescentului — fie că e joggingul, scrisul, baschetul sau prieteniile — e un loc minunat unde să le veniți în întâmpinare, și să exploatați dimensiunea spirituală a experienței lor. *E greșit să vrei să învingi? Și dacă lucrurile pe care le scriu înfurie lumea? Nu m-am calificat — nu-i drept!* Entuziasmul dumneavoastră pentru capacitatea adolescentului de a investiga aceste genuri de probleme folosindu-și talentele și interesele proprii e o rază de lumină pe calea spre cunoaștere spirituală.

A veni în întâmpinarea copilului acolo unde se găsește înseamnă voința de a tolera dubiile și chestionările legate de spiritualitate. După o conferință pe care am ținut-o în statul Tennessee despre spiritualitatea adolescenților, am primit o scrisoare emoționantă de la un pastor ce lucra într-un program cu tinerii, în care explica faptul că el nu credea în „îndoparea adolescenților cu tradiții religioase“, alegând în schimb să „sprijine căutarea lor de sens în viață“. Cu această filosofie ce îndeamnă să „le vii în întâmpinare unde sunt“ călăuzind grupul de tineri de la biserica sa, grupul și-a sporit spectaculos numărul de adolescenți ce-l frecventau. Chiar mai impresionant, spunea el, era „nivelul de spiritualitate și satisfacție pe care copiii noștri par să-l exprime pe perioada dificilă a adolescenței, care e uluitor“. El a continuat:

Unele dintre poveștile pe care acești elevi le

> împărtășesc și sinceritatea de care fac dovadă atunci când își mărturisesc trăirile sunt mai mult decât suficient să te impresioneze până la lacrimi. De aceea, tocmai din cauza unora dintre aceste povești, am decis ca în activitatea mea pastorală, pentru tot restul vieții, să caut înainte de toate persoana. Cunoștințele lor despre învățăturile bisericii și gesturile tradiționale sunt importante pentru biserică, desigur, dar cred cu putere că trebuie să-l urmăm pe Iisus, nu doar să știm despre el. E de departe mai important să oferim tinerilor mai multă profunzime și transparență, în loc să le oferim o mascaradă superficială. Iar când o facem, eficacitatea schimbă vieți.

A veni în întâmpinarea propriului copil include o prezență iubitoare și interesul de a auzi întrebări spirituale, sau despre experiențe nefamiliare ori tulburătoare. Când pur și simplu nu știți răspunsul, prețuiți momentul.

Copilul poate întreba:

„Dumnezeu îi iubește pe oameni și când aceștia își fac reciproc rău?“

„De ce doarme omul acela pe stradă?“

„De ce a murit mama lui Jennifer? O să mori și tu?“

Nepregătiți, înclinația noastră poate fi să dăm răspunsuri echivoce la întrebările dureroase sau să spunem pur și simplu că nu știu răspunsul. Însă ei nu cer de fapt răspunsuri; sunt la lucru. Abordarea ideală e să ajutăm copilul să învețe cum să interacționeze spiritual cu viața. Ei pun întrebări care țintesc drept spre esența vieții — întrebări dificile despre viață și moarte, despre bine și rău. În loc să vă simțiți angoasat, ezitant, sau vinovat și incapabil să răspundeți, puteți să vedeți situația

ca pe o invitație înapoi, ca pe o chemare să vă implicați. Trebuie doar să încurajăm conversația, deschiderea și explorarea ideii, și să fim dispuși să ascultăm cu aceeași deschidere și curiozitate ce însoțesc întrebarea.

„Când eram mic mă întrebam și eu asta. Sunt atât de fericit că îmi împărtășești aceste gânduri!“

„Ooo, ridici probleme atât de importante în familie. Ne ajuți să ne gândim la marile motive pozitive pe care le avem cu toții ca să trăim împreună!“

„Ai atâta dreptate că lucrurile pe care le facem chiar contează. Cum mă port cu tine, cu fratele tău sau cu omul fără adăpost, toate contează.“

Copilul dumneavoastră poate să vă împărtășească o experiență spirituală mișcătoare, extrem de importantă pentru el: că un bunic i-a apărut în vis, că a avut un sentiment puternic de bucurie și iubire, sau că a avut o intuiție despre ceva ce s-a întâmplat sau e pe cale să se întâmple. Aceste experiențe sunt aproape întotdeauna luminoase, pozitive și importante pentru sentimentul de sine și de ancorare spirituală pe termen lung. Nu aveți nevoie de răspunsuri; doar prețuiți momentul ca fiind unul care ține de ceva superior dumneavoastră:

„O, ce experiență mișcătoare și minunată.“

„Ce bucurie și dragoste! Vrei să-mi spui, te rog, mai mult?“

„Sună foarte important și îți sunt foarte recunoscător că mi-ai spus.“

„Bunica te-a iubit întotdeauna și încă te mai iubește. Te iubește oriunde te-ar îndrepta pașii.“

„Încă mai am amintirea faptului că în copilărie am

avut o experiență cumva asemănătoare. Pot să ți-o povestesc?“

„E chiar scopul vieții să îmbrățișezi aceste daruri luminoase, aceste experiențe. Te poți întoarce la acest moment special tot restul vieții.“

4. ÎNVĂȚAȚI-I: CONSTRUIȚI-VĂ ÎMPREUNĂ PRACTICILE SPIRITUALE

Practica ne îndreaptă constant atenția către spiritualitate. Practici comune ale părinților și copiilor aduc spiritualitatea aceasta constantă încă și mai mult în câmpul iubirii.

Practicile familiale pot consta în rugăciuni, meditații sau ritualuri comune. Practicile regulate, în familie, deschid un drum pentru copil care va rămâne așa pentru tot restul vieții. Drumul e permanent. Va fi acolo în momentele de tranziție din dezvoltarea sa și la greu.

Invitați-vă copilul în locul unde sunteți, atunci când meditați sau vă rugați, ca să vă observe practica spirituală în care vă angajați expres și cum creați intenționat o ocazie de cunoaștere spirituală, de refocalizare și dezvoltare. O practică de mulțumire în fiecare duminică, o practică de vindecare în care să vă cereți iertare reciproc și să reparați lucrurile sunt toate practici comune. Firul comun aici este dat de faptul că îi învățați un mod intenționat de a aborda viața și de a o construi pe o infrastructură spirituală.

Pe lângă practici, și ritualurile familiale au o importanță deosebită: botezuri, ceremonii în care este dat un nume, ori petrecerile de la nașterea unui copil; scoaterea la iveală a bolului de punci al bunicii de Anul Nou ne leagă de generațiile trecute. La bradul de Crăciun putem împărtăși câte o poveste din vacanțele noastre de când eram mici, sau să-l decorăm cu un ornament păstrat timp de patruzeci de ani. Toate constituie

modalități prin care putem familiariza copilul cu practicile noastre spirituale.

5. EDUCAȚIA: ÎMBRĂȚIȘAȚI RELAȚIILE CU ANIMALELE ȘI CU ÎNTREAGA NATURĂ

Într-o zi, pe stradă, o călugăriță budistă cu capul ras și robă lungă s-a apropiat și a exclamat „Salut! Salut!“, și cu o mare bucurie: „Ce mai faci, micuțule?!“ Vorbea cu câinele meu, Penny, pe care-l vedea direct ca pe un suflet. Am înțeles-o deoarece și eu simt la fel față de Penny acasă.

Aduceți lumea vietăților în fața ochilor copilului, savurând legătura cu natura. Trăiți cu animalele, fie că e vorba de animalele de companie din casă sau „vecini“ de afară pe care ați ajuns să-i cunoașteți. Vorbiți cu animalele. Implicați-vă activ în sanctificarea naturii, cinstind-o deschis împreună cu tot ce ea aduce în familia dumneavoastră și în lume. A asculta copacii, gândindu-vă că vântul vrea să vă arate ceva, știind că vremea nu e despărțită de cine suntem: relațiile afectuoase și de respect cu natura și animalele participă la unitatea universală. Copiii pot învăța că toate viețuitoarele ne sunt profesori; avem de învățat din înțelepciunea, judecățile și sensibilitatea lor.

În cartea sa, *Homesick and Happy* [*Cu dor de casă și fericit*], Michael Thompson scrie:

> Natura e mult mai vastă ca noi toți împreună, decât fiecare dintre noi, încât, te face să te simți mic și de aceea pune viața în perspectivă. Fără îndoială, răsăritul, apusul, cerul înstelat ne amintesc de locul nostru în lume și aceasta ne face să reflectăm... faptul de a fi în natură te focalizează.

Oferiți copiilor dumneavoastră momente lungi de liniște în care să cunoască nemijlocit relația cu natura.

6. GRIJA ȘI REMEDIEREA: ÎNTREȚINEȚI CÂMPUL IUBIRII

Familia trebuie să fie explicit instituită și sprijinită ca o parte sfântă a vieții, ca o binecuvântare pentru orice persoană. Exprimați aceste idei cu voce tare față de copii: *Sunt atât de norocoasă și binecuvântată să-ți fiu mamă! Familia noastră e o sursă de lumină pentru mine în fiecare zi. Dragostea noastră e lucrul cel mai important. Cum putem duce dragostea noastră în lume?* În termenii dezvoltării spirituale, recunoașterea și îmbrățișarea familiei ca sacră oferă copilului un adăpost spiritual în fiecare zi. Sprijinind spiritualitatea din acest nucleu, al familiei, facem copilul să vadă restul lumii ca primitoare și iubitoare și să ducă respectivele sentimente în lume.

Cercetătorul Marshall Duke și colegii săi de la Universitatea Emory au demonstrat că probabilitatea copiilor de a avea o stare de bine e mai mare atunci când înțeleg că sunt o parte importantă în arborele genealogic, fapt denumit de ei „sine intergenerațional“. Sentimentul de a aparține unei înlănțuiri de strămoși e adesea transmis prin povești.

Copiii vor să-și înțeleagă locul în familie, fizic și spiritual. Istoria familială e în general foarte importantă pentru a oferi copiilor o explicație despre ce a fost înainte. Multe familii istorisesc și un „mit al creației“ — cu alte cuvinte, povestea modului în care copilul a intrat în câmpul iubirii. Acesta nu e un mit, în sensul de ficțiune; e un mit în sensul că e plin de înțelesuri și simbolism, explicând apariția copilului și plasând-o într-un mod nou în lume.

Acesta e mitul creației mele, așa cum mi l-a spus când eram mică mama:

Când bunica maternă, Harriett, avea șaizeci și ceva de ani, s-a îmbolnăvit de o formă foarte agresivă de cancer. Prognosticul său era pesimist. A mers la cel mai bun centru de

tratament disponibil în acea vreme, iar odată ce a epuizat opțiunile de tratament, oncologii i-au spus că șansele sale erau foarte mici. Mama mi-a spus că dorise să-i ofere bunicii „ceva pentru care să mai trăiască“ — așa că m-a conceput cu ani înainte decât ea și tatăl meu plănuiseră inițial. Bunica era o femeie cu multă credință și multă dragoste pentru familie. Când cancerul său a intrat brusc în remisiune, doctorii au rămas uluiți și au consemnat cazul într-o revistă medicală, ca unul al unei femei religioase care a biruit în fața unor șanse extrem de potrivnice. Bunica Harriet a mai trăit încă treizeci și opt de ani, și și-a cunoscut strănepoții.

A arăta că familia participă la ceva mai vast, dincolo de fizicul pur, face parte din sanctificarea familiei. Înțelegerea familiei ca sacră necesită evidențierea modului în care spiritul este întrețesut în trama sa. Narațiunile sunt moduri minunate de a comunica o astfel de legătură vitală din familie.

> „Străbunica ta a putut să ia cu ea din Irlanda doar o valiză, dar în ea și-a pus Biblia cu însemnarea pe prima pagină făcută de mama sa. De aceea, o folosim la sărbătorile speciale.“
>
> „Familia e cel mai important lucru pentru bunicul, și de aceea el insistă mereu să luăm masa împreună. De ziua sa de naștere, ne adunăm toți să-l sărbătorim pe el și iubirea care ne face o familie.“
>
> „Bunica ta nu a avut deloc pantofi când era mică, deoarece familia sa era prea săracă. De aceea donăm încălțări și haine celor ce au nevoie de ele — cu toții avem nevoia de a ne simți protejați.“
>
> „Familia noastră a fugit dintr-o țară unde nu se puteau ruga. Tot ce doreau pentru astfel de momente era să fie aici în siguranță, ca o familie, rugându-se cu

voce tare. De aceea ne rugăm cu voce tare, și prețuim ceea ce au făcut pentru familie.“

Sădiți în mintea copilului că e o verigă din lanțul familiei. De exemplu, copilul meu cel mai mic, Lila, în fiecare an, iese în fața clasei de Hanukkah. Îi învață despre această sărbătoare evreiască pe colegi, care în majoritate sunt de alte religii, după care aprinde un menorah. Ea povestește cum „stră-străbunica sa a adus acel menorah din Rusia, i l-a dat străbunicii sale din Iowa, care i l-a dat Bunicii Margo, care i l-a dat mamei, care mi l-a dat mie“. Fără excepție, copiii și personalul didactic sunt captivați și mișcați de puterea universală a spiritualității ce se transmite din generație în generație.

Sanctificarea familiei se petrece și când manifestăm recunoștință pentru fiecare persoană din familie și pentru faptul special de a fi un întreg. Masa în familie de duminică, cea de Sabat, sau seara specială de marți cu pizza poate începe cu o îmbrățișare recunoscătoare, o rugăciune de mulțumire, sau un gest de prețuire pentru celălalt din familie. Îmbrățișați-vă! Bucurați-vă! Strângeți mâini și spuneți „Te iubesc și te apreciez“, sau „Mulțumesc pentru_____.“

Un cuplu agnostic cu patru copii mici are câte o ceremonie de recunoștință în fiecare duminică. Fiecare copil desenează o imagine sau scrie (dacă poate) o declarație de mulțumire din inimă pe câte o bucată de hârtie. Toate biletele sunt puse într-o pungă, iar membrii familiei le scot pe rând, comunicându-le familiei și chestionând pe fiecare autor în legătură cu fiecare notă.

După cum am văzut, spiritualitatea copilului este conținută în mare parte de relațiile din familie. De aceea, atunci când relațiile din familie se schimbă cumva — de exemplu după un divorț, recăsătorie sau când apare un nou copil — va trebui să o

recunoaștem și să acordăm câmpului iubirii o atenție explicită, cinstire și grijă. În plus, părinții — și oamenii în general — nu sunt perfecți; comitem greșeli. Când greșiți, nu o ascundeți de copil. Orice schimbare sau dislocare din interiorul familiei e o oportunitate de reconectare și de comunicare.

„Ca tată, îmi cer iertare că nu am fost foarte atent la sentimentele tale și ale mamei. Îmi cer scuze mai întâi ție și mamei, dar și întregului câmp al iubirii care ține laolaltă familia. Vreau să repar dragostea dintre noi toți și să o fac mai puternică decât a fost vreodată.“

„Familia și câmpul nostru al iubirii constituie cea mai importantă parte a vieții, conținând însăși viața ce ne ține pe acest pământ. Îmi pare atât de rău că am țipat la tine din cauza propriilor angoase și preocupări legate de serviciu. Vreau să știi că important și real ești tu, dragostea noastră din familie și prezența spiritului care insuflă dragostea noastră din familie. Familia noastră e pe primul loc. Pot să te iau cu mine într-o meditație care să repare lucrurile, așa încât să devenim mai apropiați ca niciodată?“

„Bunica a murit — au trecut două săptămâni. O simt însă aici, cu mine și cu tine. Poate că ai sentimentul că ți-e alături. Sau poate îți apare în vis. Dragostea pe care Bunica ne-o poartă e aici, în câmpul iubirii din familie, veșnic.“

„Micuța Ruth a venit pe lume! Tocmai am adăugat o pată mare de culoare câmpului iubirii. Te iubește, și tu o iubești. O iubește pe mami, mami o iubește pe Ruth, și desigur, te va iubi mereu pe tine. Peste tot, iubirea crește cu o unitate!“

7. STRĂDUIȚI-VĂ: VIAȚA INSPIRATĂ

Coada lungă de la poștă era formată din oameni care făceau cam ce se face la poștă — schimbau priviri, și dădeau peste cap ochii plini de ostilitatea generată de întârziere. Puteam să văd că angajata de după tejghea — singură în momentele în care aglomerația e maximă — era incredibil de furioasă, încruntându-se și pufnind la fiecare client care se apropia de ferestruica sa. Și mi-a venit și mie rândul.

Brusc, a răbufnit: „E cea mai proastă zi pe care am avut-o vreodată“, a spus ea. Am răspuns: „Cea mai rea? Îmi pare rău că ai avut cea mai proastă zi de până acum.“ Fulgerător, energia și intențiile mulțimii celor adunați s-au schimbat sensibil — unde înainte exista o ostilitate mocnită din partea unor clienți exasperați și ostilitatea defensivă cu care răspundea angajata, brusc persoanele de la coadă au devenit din nervoase înțelegătoare. Oamenii nu s-au mai încruntat și au zâmbit cu înțelegere și s-au așezat ordonat la rând, în loc să se aplece nerăbdători în față. Am fost o manifestare bruscă a culturii iubirii într-o coadă unde răspunsul oamenilor spunea: *Să încurajăm acest suflet din lume, această angajată a poștei care-i de una singură, ce are un serviciu mai mult decât solicitant și se găsește într-o situație imposibilă.* Toți s-au coalizat pentru a încuraja și a ridica moralul unei angajate care era clar supraîncărcată.

În cultura noastră, uneori nivelul comportamentului și eticii e atât de scăzut, că abia e peste limita legalității, și adesea nu mai e receptat ca ținând de umanitate. Potrivit valorilor spirituale, există o ștachetă etică mult mai înaltă decât cea din minimul standard pentru viața de zi cu zi. În loc să privim din perspectiva „eticii minime“, nivelul cel mai de jos acceptabil, putem să abordăm „etica înaltă“ — maximul pe care-l putem atinge. Numesc o astfel de abordare viață inspirată de

spiritualitate, reprezentând etica în care ne conectăm unul cu altul și cu o putere superioară în univers. Spiritualitatea vieții inspirate e mereu prezentă, ne e mereu disponibilă. Potrivit ei, oamenii sunt buni, suntem pregătiți să trăim de o manieră optimă, să răspândim dragostea și înțelegerea, ca oamenii de la coada din oficiul poștal. Putem concretiza aceste idei și trăi această etică în fiecare zi pentru copiii noștri. Viața inspirată vede în fiecare moment transcendența, deschizând viața către mai mult.

Viața inspirată cinstește busola noastră interioară profundă: cunoașterea standardelor adevărate înseamnă mult mai mult decât a ști ce-i permis și a trăi conform acestui adevăr. Nu înseamnă doar să te descurci când vine vorba de regulile încetățenite la școală sau la locul de muncă; înseamnă a-ți imagina cum ar putea să fie viața altfel.

Vorbim adesea despre fapta bună: dăm tot ce putem pentru a ajuta oamenii sau facem voluntariat la adăposturile pentru persoanele ce nu au casă. Însă mai există o formă de faptă bună, și ea constă în a repara lumea și lucrurile; în tradiția evreiască ea se numește *tikkun olam*. Dacă îmi pierd cumpătul cu un casier de la Starbucks, aceasta înseamnă să-mi cer scuze. Oricât de jenant vi s-ar părea, întoarceți-vă și spuneți „Îmi pare rău“. Cereți-vă scuze. Reparați lucrurile. Cu cât o facem mai mult, cu atât devine mai ușor, și vom începe să ne simțim bine.

În anul în care s-a născut Leah, magazinul pentru produse de grădină a livrat un arbore ce urma să fie plantat în fața ferestrei sale. Era o azalee cu flori roz, un copac tânăr. Însă în acea primăvară nu a înflorit până în mai, și a făcut doar câțiva boboci în vârf. Am fost dezamăgită, și mă gândeam să-l returnez, însă m-am decis să-i mai ofer un an puiului de copac. Primăvara următoare au existat câțiva muguri, dar toți erau negri! Am discutat dacă să scot copacul și să-l înlocuiesc, dar

Leah acum avea un an, și nu puteam să mă gândesc la copăcel decât ca la o viață paralelă ce înmugurea. Desigur, nu aș fi înlocuit-o pe Leah. Așa că am păstrat copacul, pe care l-am numit Azaleea, i-am vorbit, și cu fiecare primăvară au apărut din ce în ce mai multe flori. Puteam să văd că se străduie, dar nu au fost niciodată multe flori.

Iarna trecută, Isaiah, care acum e adolescent, a văzut că un copăcel alăturat se îndoise din cauza zăpezii. L-a îndreptat legându-l cu o sfoară de Azaleea cea care nu voia să înflorească. I-am mulțumit împreună cu Isaiah Azaleei și nu ne-am mai preocupat în următoarele luni reci de iarnă. În primăvară ni s-a oferit un adevărat spectacol. Azaleea care nu înflorea scosese cinci noi rămurele în direcția exact opusă a sforii de care își ținea legat micul vecin. Nu produsese niciodată flori, însă voia să-și dezvolte noi brațe pentru a contrabalansa și a ține celălalt copac în câmpul iubirii. E un erou tăcut și respectabil pe care-l iubesc.

Ocaziile noastre de viață inspirată sunt întotdeauna aici și acum. Nu trebuie să așteptați să se întoarcă de la școală copilul, să mâncați cu el sau să-l culcați. Viața compusă din fapte bune devine rugăciune, un dialog trăit într-o relație biunivocă ce se exprimă în și prin alteritatea transcendentă — spiritul din toți oamenii și din toate viețuitoarele. În acest sens, fiecare moment al vieții de zi cu zi e o oportunitate spirituală — deopotrivă pentru dumneavoastră și pentru copil — de a încuraja, ridica moralul, sau de a converti furia în momente de umor și conexiune. Uneori cele mai proaste situații deschid oportunități spirituale.

Momentele încep acasă, între dumneavoastră și copil. De exemplu, ascultând cu mintea și inima deschise, îmbrățișați spiritualitatea naturală a copilului dumneavoastră. Încurajați-vă copilul să simtă că participă la „ceva mai vast“ și să-și asculte

partea lăuntrică, aceea care îi oferă reflecție și călăuzire; să abordeze acțiunile de zi de zi din perspectiva sinelui superior — să decidă ce fel de suflet de pe pământ vrea să fie. Ajutați-l să dea atenție cuiva de la școală care trece prin momente grele, să treacă peste hainele demodate și atitudinile nepotrivite, și să privească în ochii altcuiva și să întrebe: „Ce mai faci?“ Când e vorba de dumneavoastră, procedați la fel cu colegul ursuz de la birou. Întrebați-l la ce se gândește ori ce-i stârnește curiozitatea; întrebați cum e.

Cultura iubirii se extinde rapid. Dacă vom cultiva o lume de oportunități pentru cei din jur, oamenii le vor valorifica, asemeni celor de la oficiul poștal. Împreună, ridicăm ștacheta și creăm o viață inspirată. După cum copilul redeșteaptă părinții la spiritualitatea naturală, copiii pot redeștepta cultura noastră la spiritualitatea noastră naturală.

Putem realmente lăsa copiii să ne influențeze, să ne schimbe amintindu-ne cine suntem cu adevărat. Ca societate, ne putem cultiva spiritualitatea colectivă, știind că-i reală și importantă. Fiind deschiși la aceste idei, valori, și cunoscând cum să le trăim, putem schimba lumea. Începutul e în fiecare copil, și în zestrea sa nativă spirituală: copilul spiritual.

O colegă și prietenă de a mea e obstetrician, și asistă nașteri de câteva ori pe săptămână. E foarte dedicată muncii sale și e prezentă la orice oră din noapte în timpul nașterilor. Zilnic, la 5 dimineața face naveta ore în șir către spitale din centrul orașelor. Am văzut-o recent și am întrebat: „Hei, ce mai e nou? L-ai ajutat să se nască pe noul Dalai Lama?“ La care ea a zâmbit și a răspuns: „Da, toți sunt Dalai Lama“.

Mulțumiri

Din partea Lisei:

Mulți oameni modelează un copil, fiecare având o contribuție unică și puternică. *Copilul și spiritualitatea* își extrage vitalitatea din influențele a numeroși oameni, fiecare cu talente și cunoștințe insondabile.

Aprecierea mea profundă se îndreaptă către acei mulți ce au avut o contribuție împărtășindu-și generos din propria viață și din propriile experiențe spirituale, pentru a furniza informația acestei cărți pe parcursul anilor mei de cercetări metodice, interviuri de teren, conversații și corespondență.

Teresa Barker, măiestria ta elegantă dovedită cu ocazia scrierii cărții *Copilul și spiritualitatea* face din acești cincisprezece ani de cercetare o călătorie frumoasă și fluidă oferită părinților grijulii. Ești un artist în adevăratul sens al cuvântului, datorită minții tale agere, pasiunii și stilului elegant.

Nichole Argyres de la St. Martin's Press: ești un editor briliant, ingenios, profund dedicat cărților de cea mai bună calitate. *Copilul și spiritualitatea* reflectă viziunea ta, investirea ta ca editor, și prețuirea pe care o ai pentru felul în care cititorii primesc fiecare cuvânt.

Această carte a văzut lumina zilei datorită înțelepciunii celor ce conduc editura St. Martin's Press, și care au crezut de la bun început în posibilitatea sa: Sally Richardson (care m-a ajutat să dau acest titlu) și George Witte. De asemenea,

respectul meu profund pentru răposatul Matthew Shear.

Recunoștința mea se îndreaptă și către extraordinara echipă de la St. Martin's Press, care lucrează extrem de eficace împreună. Aprecierile mele din inimă și admirația mea, realmente, pentru ingenioasa echipă de marketing, Laura Clark, Karlyn Hixson și Scottie Bowditch, și extrem de eficacea echipă de publicitate, Tracey Guest și Allison Frascatore.

Doresc să-mi transmit încântarea și respectul oamenilor creativi care au contribuit la producerea acestei cărți: Lisa Pompilio, Michelle McMillian, Elizabeth Catalano, Lisa Goris și Helen Chin. La fel, și atentului și capabilului copilot în toate chestiunile, Laura Chasen.

David Kuhn de la Kuhn Projects, ești un adevărat inventator de cultură. Am venit la tine cu cincisprezece ani de cercetare și dorința profundă de a împărtăși ce are știința cel mai bun pentru copii. Tu ai explicat *Copilul și spiritualitatea* mediului editorial, dându-ți prea bine seama de impactul științei asupra culturii. David, ești un alchimist al ideilor.

Elizabeth Shreve, ești un agent de presă extraordinar! Recunoștința mea pentru viziunea ta strălucită, priceperea strategică și o punere în practică extrem de competentă! Ai fost vârful de lance al unui plan de publicitate excelent și cu bătaie lungă.

Fiecare copil e un copil spiritual. Cei trei copii spirituali cărora am onoarea să le fiu mamă sunt Leah, Lila și Isaiah. Cartea vă e dedicată! Iubirea voastră radiantă, spiritualitatea voastră naturală inspiră fiecare zi din viața noastră. Sper că veți crește într-o lume unde spiritualitatea naturală e înțeleasă drept nucleul umanității.

Philip, ai fost un erou și un sprijin de la început, pe parcursul școlii doctorale, pe lunga cale academică și acum zi de zi. Dragostea ta profundă e temelia vieții mele.

Mamă și tată, vă mulțumesc pentru că ați fost părinții mei spirituali. Lui Mark, un frate sincer și loial, și ție, dragă familie. Întregii familii Miller. Tuturor studenților de la TC, generațiilor de echipe din laboratorul meu, universitarilor și administratorilor care au colaborat pentru a dezvolta acest domeniu. Lui Alice, pentru lectură. Întotdeauna prietene. Lui YC, MA și JBS, prieteni de o viață.

Mentorilor mei, care continuă să îndrume: Martin Seligman, Myrna Weissman, Carol Dweck, Len Sperry, Scott Richards, Gary Weaver, Bob Lovinger, Ron Young, Susan Nolen-Hoeksema, Paul Rozin, Tom James, Bill Baldwin, Susan Fuhrman.

Dragi colegi oameni de știință, vă mulțumesc pentru colaborarea de mulți ani, pentru că am fost împreună martori Universului nostru ce inspiră evlavie.

Cu cea mai adâncă gratitudine, sfântului Creator.

Din partea Teresei:

Mulțumirile mele Lisei că mi-a cerut parteneriatul pentru această carte și acest drum; mamei mele, Maxine, și tatălui meu, George, ale căror inimi deschise și spiritualitate cotidiană mi-au umplut copilăria și continuă să fie o moștenire prețioasă și vie; lui Dolly, pentru dragostea și lumina sa specială; prietenilor mei transcendenți, Leslie, Kathy, Sue, Margaret, Elizabeth și Wendy; soțului meu, Steve, pentru dragostea, răbdarea și sprijinul său, și pentru noua noastră generație ce ne inspiră, Rebecca, Rachel, Aaron și Lauren, ca și nepoatei mele, Leyna; lui Holly și Bob, Michael și Theresa, Catherine, Benny și altora, a căror generozitate, înțelepciune și umor continuă să-mi influențeze munca și viața, ca și extraordinarului meu agent, Madeleine Morel.